ঐগী মহৌশাগী লায়য়েং

(MY NATURE CURE)

অহানবা শরুক

(Part—I)

ইকবা

শ্রীক্ষেত্রি শান্তৌজাওং বি, এ,



ঐগী মহৌশাগী লায়রেং

অইবা :

শ্রীক্ষেত্রি গাঙ্কোজীং, বি, এ,
খুরাই খোংনাংখোঙ, ইম্ফাল ।

মমল লুপা। ২৫.০০

ফোঙজবা :—

শ্রীওইনাম মণী সিংহ

সিংজমৈ তোপ লৈকাই, ইম্ফাল।



নম্বক—মণিপুর গীতা প্রেস, সিংজমৈ, ইম্ফাল।

বাহৌদোক

"ঐগী মহৌশা লায়রেং" হায়বা লাইরিক অসি ডাক্তর শর্মা ও লক্ষমন, মাড্রাজ; কুলরঞ্জন মুখরজী এম, ডি বেঙ্গল; জসবন্ত সিংহ এম. ডি. লক্ষ্ণৌ; ডাঃ লিণ্ডহার এম. ডিদা নত্তনা ডাঃ জেনরী বেনজামিন এম, ডি, আমেরিকা; মেকেনজী জর্ম্মন; লুই খনজ জর্ম্মননচিংবা মহৌশা লায়রেংদা য়াম্না হৈরবা মীওই-শিংগী চাংয়েং কয়াদা মায় পাক্রবা মহৌশা লায়রেং লাইরিকশিং অসিনা য়ুম্ফম ওইরগা ইজবিবনি। মরম অসিনা লাইরিকশিং অসিদা হেন্না দরকার ওইবা কোটেসন অদুদু ঐগী মহৌশা লায়রেং লাইরিক অসিদা হাপচরি।

অতোপ্পা য়াকম অমগা লাইরিক অসি শরুক অনি থোক্না থাইদোকচরে :— অহানবা পার্ট অমসুং অনিশুবা পার্ট। অহানবা পার্ট অসিদা লায়না শুমা নৈনজবা ওবথিদবা মরম্না Rheumatism কাওবত্তমক নৈনজরে অমসুং লেমহৌরিবা লায়মাশিংদি অনিশুবা শরুক্তা নৈনজরে। অমমা মচাক মওংগী লায়রেং— মৈ, ঈশিং, নুংশিং, লৈপাক অমসুং অতিয়াগা লায়রেংনবগী মচাকশিং অসি নৈনজরে। লোয়ননা হকচাং লায়য়েংবদা চঙবা উপায় কয়া শাজেল অমসুং য়াহৈ কয়াগী ব্যাখা শম্না হায়রবদা অকরবা চিঙ্গাক, শঙ্গোম্না মপুং ওইনা চাবা, অমসুং মসি করম্না শীজিন্নবা অমসুং হৈরু-মনামশিংনা করম্না চম্না হেন্নিঙৈদা অমসুং করম্বা অমাবদা শীজিন্নগদগে হায়রবনচিংবা অমসুং পেক্ট. নুংশা য়াইবা, হিগাথৈবা, লৈপাক থোঙ্বা অমসুং কি য়েংপা অমসুং ওম্বা অমসুং এনেমা শিজিন্নবা অসিনচিংবা অসি অনিশুবা শরুক্তা কোওজগনি।

শ্রীগান্ধীজীৎ সিংহ

থাগৎ থাহে

লাইরিক অসি কোওবা মণিপুর সরকারনা শেলগী মতেং পীবিবগীদমক্তা মণিপুর সরকারদা ঐনা থাগৎলবগী তৌবিরম উৎকরি।

অনিশুবদা অদ মণিপুর রেচর কিওয় এসোসিয়েসনগী সভাপতি ডোঃ শ্রীলাইরেম কীর্তি সিংহ অমসুং মণিপুরদা মহৌশা লায়রেং হৌবোকপিবিবা অমসুং হৌবিকহ নমথিংথিরিবা শ্রীগোলেন শেম উত্তমনি সিংহ ভদ্রলোক অনি অসিনা লাইরিক অসিগী অক-কম বৈনবিবগীদমক্তা ঐগী থাগৎপা ফোঙদোকচরি অমসুং পুক্নিংগী লমদ তোনকররি।

অইবা

থাগৎবাহৈ

শ্রীক্ষেত্রি পান্থিজৌৎ সিংহনা নেচরোপেথ অকাওবশিংনা লেংবা লাইরিকশিং পাজরগা নরদেহ পরিচয় (anatomy) শরীরক্রিয়া বিজ্ঞান (physiology) নিদান (madicine or signs and symptoms of diseases) শরীর বিকৃতি বিজ্ঞান (pathology) অমসুং রোগ চিকিৎসা (Therapeutics) গী মরীদা শম্পংবা ইরিবা "ঐগী মহোশাগী লায়য়েং" কৌবা লাইরিক মচা অসি পায়ে। লাইরিক অসি প্রাকৃতিক চিকিৎসানা সাধারণ মনাবা মখৈ লায়য়েংবদা চৎথজনীংবা মী-শিংনা পাজরগা কান্নবা অমা শোয়দনা ওইগনি হায়না ঐনা থাজৈ। ঐগী য়াথলদা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (naturecure, naturopathy হায়বা লায়য়ে অসিনা preventive treatment of diseases (নাস্ত্রাইজদা নাদনবা লায়য়েং) অমদি curative treatment of diseases (নাবগা অনাব' ফনবা লায়য়েং) কান্নবা অনৌমক পাঙথোকই। অদুগনদি ওইরগা অচৌবা অরুবা থুনা শিবা য়াবা পাইরক্কী থংলাক থংথিন ওইবা অনাবদা থুনা অনাবা হন্থহনবা ঙম্বা জগৎকী চাওথংলবা থাক্কী মপুংফাবা লায়য়েং এলোপেথি; কবিরাজী, হোমিওপেথিনা লায়য়েংবদা সর্ব্ব সাধারণ প্রজানা হেন্না থাজরি, পামনরি অমসুং চৎথরি। অচুম্ব-মক্কি প্রাকৃতিক চিকিৎসাগা হায়রিব উচ্চাঙ্গগী লায়য়েং শিংগা হেন্না ফবা ফত্তবা চাংদমনজব' হায়বাস অরানবনি। করিনা হায়রবু প্রাকৃতিক চিকিৎসা হায়বা অাস উচ্চাঙ্গ চিকিৎস শিংসিগী মৌলিক প্রাইমারী অমদি বেসিক ওইবা থাবনা য়াজ্রবা সহকারী অজ অমনি। ডথোংবা প্রাকৃতিক চিকিৎসাগনা অনাবা অয়াবা লায়য়েংজুনা ফংনবা ঙম্মী হায়বসু ঐনা থাজৈ।

ডাক্তর শ্রীলাইশ্রম কীর্ত্তি সিংহ

অবসরপ্রাপ্ত এসিষ্টেণ্ট সার্জ্জন নং ১ শীংজমৈ ইম্ফাল,—২৬-১১-৬৯

থাগৎ বাহৈ

মণিপুরী ঐথোয় অসি মীওইবা অমা ওইনা লৌরবদা মাঙলবা, হকচাংদা য়েংলবসু থীকনেল্লবা জাতি অমা ওসিদি ওইরবনি। মীওইবনা ইহান হেক হানবদা তমগদবসি তাইবঙ মী অসিনি। মীওইবগী পুক্লিং, হকচাং ১সুং অধ্যাত্মিক অসি চাও-খৎহনরবদি শাগী শা ওইদুনা লৈবা মশানা তাবনি। পুক্লিং অমসুং অধ্যাত্মিকী জগৎ অসিবু পুরিবা লাই 'এটলাস' অদুদি হকচাংনি। হকচাং ঙনা থমনীংদবা মী লৈবা হৌনদে। নাদ-য়েকতনবগী নিয়ম, নারগা করি তৌগদগে, হকচাং অসি করথা মথলগী পোৎশকনো মতৌ কররা থবক তৌবগে, হায়বা অসি পৃথিবী অসিদা মীওইবগী মঙ্গলগীদমক্তা য়োমদুনা মথরাই কৎপ্রিবা অকাওবা লায়য়েংবা থিবিক্ল লৈনজদুনা পুথোক-পীরম্বা জ্ঞান নিয়মশিং অদু থোমজিনজরগা মরৈবাক মজাতিগী কান্নবা ওইগদ্রা হায়না "ঐগী মহোশাগী লায়য়েং" হায়বা লাইরিক মচা অমা পুথোকচরকইবসি হকচাং ঙনিংবা মীওইশিংগীদমক্তদি লমজিং ওইগনি খল্লি অদুগা মীয়ামবসু থৌগৎপিকম থোকই।

এস, ইন্দ্রমণি

শ্রীশ্রী মহোশাগী লাম্বয়েং

হীরম লামায়

মিৎকী লায়না

য়াওগী লায়নাশিং

উনশাগী লায়না

ঐগী মহৌশাগী লায়েংবা

(My Nature Cure)

মরুওইবা নিয়মশিং :—

উনশাদা, পুক্রিম্নচিংবদ চম্নদবা মচাক পুথোকপা য়াবা কয়া, চিংথোক্লবা, মহৌশাগী লায়েংবা (nature cure) দা চয়া হেনবা, চিঙ্গাক চুম্না শীজিন্নবা অসিনচিংবা মচাকশিং অসি য়াম্না দরকারনি। হকচাং শাক্তেনগী মগুন অসিস্ত লায়েংবা অসিদা য়াওরি অদুগা চিদাক শীজিন্নরোইদবনি হায়বা অসি লায়েংবা অসিগী নিয়ম অম ওইনা লৈরিবনি। ময়াম্না চচম চম্না থত্তবিরিবা অদু ইতত্তুনা চৎহল্লনবা শেম্লিবা নিয়ম অদু থাদোকপা য়াদ্রবনি।

মহৌশা লায়েংবা নত্রগা প্রাকৃতিক চিকিৎস নত্রগা নেচর কিওরগী দর্শন নত্রগা মইচৌ অসি শেংনা শেংন ক্যওদোক্লবগীদমক্তা মখাগী নিয়ম অহুম থোক্লা থাইদোকপা য়াই।

(১) চাবা লানবা, ভুম্বা মত্তম নাইদবা, জীবনি শক্তি অরেম্বদা খরচ তৌত্তনা অমস্তুং মহৌশাগী নিয়ম কয়াম্রুম কায়বদগী হকচাংদা চম্নরোইদবা মচাক কয়া পৈশিল্লকপদগী লায়না হায়বসি ওইরকই। মসিনা অনাবগী ইহান হানবা হৌরককমনি। অদুগা মসিগী থরাইদগী ফরবা লায়েংবা অমনা হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈরবা

হুগী মচাকশিং অসি হকচাংগী নব ইন্দ্রি (হকচাং কায়াৎ মাপল) অসিনা খোং ওইরগা চিথে কপা, লোথোকপা অমসুং মাঙহনখবা অসিনা লায়য়েংবগী নিয়ম্নি।

মসিমসু খঙবা তাই মতুদি হকচাংদ জীবনি শক্তি অসিনা অতৎ অখম লৈতনা মরেং তারকপ মতম মসিদা হকচাংদা চন্নবা মচাকশিং অসিনা য়ামশিল্লকই অদুগ লোয়নন চেনে কনৈব হু কয়াম্ম শেম্মি! অদুগা অফবা হকচাংদ উনশা, ঈশিং য়াকম পুক্লিন, থম্মোয়, কিরাক অমসুং থম্মোয়শাগী মরক কণবা মচাকশিং অসি চিথখি। অদুবু মীয়ামদা ওইরবা অশুগুম, হকচাং কায়াৎশিং অসিনা পুথোকপা, চিথোকপা অমসু লেথোকপা ঙম্বা শক্তিদগী হেন্না পৈশিল্লকবদি, হকচাং কণবা পুম্নমক্কী হৌরককম ওইরবা ঈশিংবা, হু চলহল্লগা অমসু চন্নবা পৈশিন্দুনা থম্নবা লায়নাগী মওংদা চঙশিল্লক্লে।

(২) মহৌশা লায়য়েংগী অনিশুবা নিয়মদা মসিমসু য়ারি, মতুদি— অরুম (Scarlet, measles, diptheria, smallpox, pneumonia, typhoid etc.) লোকথুবা, খোঙ হাম্বা অমসুং উনশাগী লায়না পুম্নমক অসি পাইরক্কী ওইবা মরম্না হকচাংদগী কণবা মচাকশিং অসি চিংথোক্লবা মহৌশা লাইরেম্বীগী থুপ্লবা মিয়ম্নি। অদুগা Rheumatism, diabetes, varular disease, disease of the heart, kidney disease, bronchites নচিংবা লায়নাশিং অসি হিদাক তেয়ন তোয়না শীজিন্নদুনা পাইরক্কী লায়না অদু থোশাহৌদবদগীনি। হায়রিবা লুর লুরবা

চেৎলবা লায়নাশিং অসি হকচাংগী শারৌ অমস্থং পারি-পুরিদা খরা লৈরবস্থু মরু ওইবদি অচম্বা লায়নাদা হিদাক পাদুনা নম-শিন্দুনা থম্বদগী লোকপা অয়াম্বনি।

(৩) হকচাংদা শারেপ কাজনবা (normal health) মৃতিক চাবা জীবনি শক্তি লৈরে। মসিনা হকচাং লায়য়েংবগী অচুম্বা নিয়ম চঙ্গরগদা জীবনি শক্তি মাংহন্দবা ওস্মি অদুগা লায়য়েং লাল্লগনা জীবনি শক্তি মাংহৎখিদুনা লায়য়েংবদা ম্রায়। হায়বদি হকচাং কব' হায়বা অসি ডাক্তরগী মথুক্তা লৈতে, ডাক্তরগী থাডনা লৈতে, কবিরুম্বা মখল অমগী লায়য়েংদা লৈতে অদুবু মহৌশা লাইরেম্বীনা পীবা জীবন শক্তি অসিনা মৈগী মশক ওইনা ফত্তবা মচাকশিং অসি মথম্ভা চাকথেকচনবা মহৌশা লাই-রেম্বীমক হকচাংদা মৈগী মশক ওইনা লৈ হায়বা অসি ক'উফম থোক্কে। হায়রিবা মথক্কী লায়য়েং অসিনা হকচাংদা লোল্লুনা লৈরিবা মৈ অদু হেনগৎহন্দুনা, মশামক্তা থাক্কবা অদু পুরক্কনা হকচাং শারেপ কাহনবদা মতেং পাংই অদুগা মথক্কী নিয়মশিং অসিম্ব মসি ভাননবা হাকথেংনবা নিয়ম্নি।

মহৌশা লায়য়েংগী উপাই :—

১। চর' কেনবা, চিজাক চুম্ব' শীজিন্নবা (বৈজ্ঞানিক ওইবা মওংদা শীজিন্নবা) মরি-মরাং শুবা, জীশিং লায়য়েং, লৈপাক্কী লায়য়েং, হকচাং শাকোল, মুংশাম্মাইবা অমস্থং হকচাং শেম্বা য়াবা উপাই কয়া শীজিন্নবা অসিনা মহৌশা লায়য়েংগী উপাইনি।

অপাইবা লায়না

(Acute disease)

বিলিয়ম এফ হবার্ড এন, ডি.

লায়না—হকচাং অমসুং শাগৌশিং অসিনা মথা পোনগদবা করিগুম্বা য়ুম্বীরেল লৈরি। মহৌশা লায়য়েংগী দর্শন খঙবা, অমসুং তোংনবদা য়ুম্বীরেল অসিনা অপাইবা লায়নাগী ভাবনি অমসুং মখোয়বু লায়কোক্লবগী অশেংবা নিয়মনি।

"অপাইবা মৈনিংচিৎ" নত্রগা "অপাইবা লায়ন." হায়না পন্নরিবা অসিগী অকোয়বদা মহৌশা লায়য়েংগী দর্শন অসি শাগৎলি। মরমদি "হায়পোক্রিট; হিদাক্কী মপাগী" মতমদগী হৌরদুনা অমসুং মাগী মমাঙদগী ফাওবা ওইরবসু, হকচাং অসিনা মসিগী মৈনিংচিৎ অসি খঙবা মতমদগী মসি খঙনরে মতুদি হকচাংদা থিংদুনা লৈরিবা তুগী মচাকশিং অমসুং চন্নত্রবা মচাকশিং অসি শেংদোক্লবগীদমক-তনি। হায়পোক্রিটনা খল্লম্মী মতুংদি লাইগোনা য়াম্না লাংথিরবা লায়না কয়াবু লায়য়েংবা ঙম্মি। মসিনা মানা খঙহল্লিবদি অসিনি মতুংদি হকচাংদা থোকহল্লিবা মৈশা অসিনা করিগুম্বা তমথিবা খবক পায়থৎপা ঙম্লবদি ফিভম অসিতনা লায়না অদু লায়য়েংবা ঙমজগনি মৈনিংচিৎ (reaction) অসিবু করিগুম্বা অমনা থিংজ্রবদি হক-চাংদা অতৎ-অথম নাইদনা চথরিবা মহৌশাগী থৌশিল অসিবু থিংবিবা অসিদা শিবা য়াবা থুদোংথিবা অদু অদুম লৈজরে। অপাইবা লায়নাদা মচং ওইবা লায়ওং অহুমথক লৈরি। হকচাং

শ'গৎলি. লাইহৌদা মিহুন কুণ্ডনা হুন্দুন মুংশা স্বর তোয়বা হোল্লি। ম'সবু তোঙাম্না, বাতেক ওইবা কোংদোক্লবদা, অপাইবা লায়নাদ'দ ঈচেল অসি য়াম্না য়াংবা ঐথোয়না থেংনৈ ; হকচাংগী শিংলিশিংনা ও'ক্সিজেন থুনা থানববা অকক্লবা পনথুংক্তম অমগা লোয়ননা তৌ'রিবনি।

হিরম অসিদা লৈরিবা শিংলি থুনিংমক কায়াৎকী থৌশিল্লোল (metabolism) লানবনা হকচাংদা চন্নদবা মচাক পৈশিন্দুবা লৈরিবা অমস্তুং হকচাংদা চাক্লিবা অদু নত্রগা মপান্দগী মওং অমদগী নত্রগ অমদ ম'হক ওইনা অমস্তুং চু ওইনা পুশিল্লক্লিবা মচাকশিং অদু চাকথেক্লবা অঙকপা কংনা মপাঙ্গল কল্লকই।

তোঙাল তাঙালবা অপাইবা লায়নাগী তোঙাল তোঙালবা মওং লৈজরবস্র ঐথোয়না খঙগনি মাদুদি থোদোক থুদি'দা লায়হৌ, মুংশা য়াম্না থীবা কংনা স্বর তোনব', য়াম্না হেন্না কত্তবা মচাক পুথোকপা অসিগী লাইওং অসিনা লায়না অ'সিবু অতুম খঙক্তরে অমস্তুং হকচাং কত্তবা ওতৈবগী লায়না খঙবা ঙমই মসিনা অমোৎপা পুথোক্লবা থৌশিননি হায়বা খঙই।

থুদমগী মশক ওইনা নিউমোনিয়াদা. থবোক্সীদা ক'রিগুম্বা কিবম থরা লৈরে, মরমদি অকক্লবা কিবম অসিদা হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈরিবা কত্তবা মচাকশিং অদু মুংশা স্বর তোম ২ মপ্রাম অসিবু কত্তবা মচাকশিং অসি তাম্থোকপদা শীজিনৈ। অদুবু মসিগী মৈনিংচিৎ অদু থবোথীদতা কংলোই. মসিনা হকচাংগী

শিংলি পুম্নমক্তা চথরি। লাইহৌ হৌরি মরমদি হকচাং পুম্নমক ফাওদুনা শিংলি খুদিংদা হান্নদগী হেন্না হেন্না চাকপগী শাবা মথল অমা থেংনৈ। হকচাংদা মৈশা হেনগৎলিব অসি মাগী মথৌ হেন্না ভোবগী খুদম্নি। শিংলি অসিনা হকচাংদা ফারেন হিট ডিগ্রিগী অশাবা ৯৯°গী মথক ওইনা লৈ। মরমদি মসিদগী অমুক হেন্না শারগনা শিংলিশিংগী অহেনবা মথৌ তাকই।

ঐখোয়না মথক্তা হায়খিবা অসিগী অরাংবা ফিবমগী থবক অসি নীংথিনা থম্নবগীদমক্তা, হেনগৎলিবা মৈশা অসিনা ফত্তবা মচাকশিং অদু চাকথেকই— ঈচেল হেনগৎলকই— অহ'নবদা থম্বোস্বীদা ওক্সিজেনগী চাং য়াম্না পুরকই, অনি শুবদনা চাক থেক্লবা মচাকশিং অসি য়াম্না থুনা থাদোক্লবা হোৎনরি। মহৌশানা হায়রিবা ফিবম অসিদা ঈ অসি য়াম্না শেংদে, হূ পুথোকই। মসিগী ফল ওইনা, য়াম্না হেন্না মথৌ চিন্দূনা লৈজবা থম্মোই, থবোম্বী, ঈশিং য়াফম্নচিংবা মথী তানথোকপা কায়াৎশিং অসি হেন্না কন্না হূ চেল্লবা হকচাংবু শেংদোক্লবদা শীজিন্নৈ।

অপাইবা লান্নাগী হৌগৎলকপদা চাকথেক্লবা চন্নদবা মচাকশিং হকচাংদা চেলহন্নবগী অন্নাবা চৈফু তশেংনা ঈশিং য়াকম্না পুরি। ঈশিং য়াকম অসি পোথাহন্নবা মহৌশা লাইরেম্বীনা উনশা পোকথায়বা নত্রগা নাতোন অমস্তুং য়াগী মপ্রামগী থবকশিং অসি হেনগৎপগুম্বা মথী-তানথোক্লবা মহুৎ অমা পীরি। মমৈথংদা হুম্নাং ওইনা মথী তানথোক্লবগী থবক অসি উমশানস্থ

পুরি অহুম ওইনমক অমৌব থবক্তদি উনশা অসিনা শারেপ কাবদগী হেন্দোক্কত্লবা উনশা অসিনা শোক্লকই অমসুং মপাঙ্গল শোল্লকই। মসিনস্ত মহোশাগী নীংথিবা অনীবা থবক অহুম তাকই উনশাগী থবক অসি নস্থহনবদা মরি লৈনদবা থবক অমা পুথোরকই, খুদক্কত্লদা চকচাংগী মৈশা মাঙথিদুনা অরুম লাইহৌ তৌরকই। অরুম লাইহৌ অসিনা মওঙ্ঙবা মতমদা উনশাগী পাল্লি অমুক্তা চেন্ন কনশিল্লকই অমসুং ছমাং য়াম্না থোরকই। লাইনাগী খুদোংথিবা লোইরে হায়বা অহু মসিনা থগুহল্লি।

মরম অসিনা মসিমস্ত খন্ননিঙ্ঙাইতনি মতুদি লাইহৌ হেক হৌরকপদা মাগী মল্লী অত্ত শেংদোক্লবা পুং খরা খরা কাল্ল কাল্লনা এনমা অমুক অমুক পীবা ইক্ষ। এনেমাদ করিগুম্বা হূগী মচাক ওইবা তিদাক অমত্তা য়ানবা কস্ত্রে মসিনা অনাবা অত্তগী ঈকপ শোন্থহল্লি,— জীবন শক্তি শোন্থহল্লি অমসুং খুদোংথীবা তাহল্লি। এনমা তেরবা মতুংদা মতিক চাবা চিঞ্জাক পীজত্তুনা পুক্লিল অচৌবা অসি শেংদোক্লবা হোৎনগনি।

উনশাগী থবক কনথৎনবা অমস্তুং অনাবা থুনা কননবা অনাবা অদুবু ঈরুজথোকপিগনি। অম্লক্তা ঈরুজথোকপা অসিনা খ্বাইদগী ফবা মতম্নি। খুদৈ অমা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংদা লুপথোকউ। থোঙদগী হৌনা হামদোকপিরপা অমোনবা ফি অমনা তকথোকউ। থোঙপাক্কগী থং কাওবা নানথক্তুনা নীংথিজবা হামদোক্কত্লনা ঈরুজবা লোইশিনগনি। অশুম্না হকচাং অপুম্বা মচেৎ মচেৎ ঈরুজত্তুনা—কৈগল, পুক, থবাক, পাম্বোম

অমম্বুং খুৎনচিংবা—মথক্কী নিয়ম অসি ইনবা য়াই। অয়োইবদা মায় অসি তকথোকনি অদুগা চন্দ্রামহি খরা য়ানশিন্নগা চিন ভেংথোকনি।

লাইহো অসিনা য়াম্না অকিবা ফংনা শারবদি ঈ শেংনবা অমম্বুং হু চেনবা ঈ অমা ওইরবদি থরাইদগী ফবা উপাইনি হকচাংদা কি অচোৎপা য়োম্বা অসিনি। ভশেংবসু অনাবগী লাইচৌ অদুনা হেক কল্লিবা মতিক হকচাং কি অচোৎপা য়োম্বগী ফল অদু য়াম্না কান্নবা ফংগনি।

"হকচাং অপূম্বা য়োম্বা" নত্রগা "অপাকপা ফিনা য়োম্বা" হায়বা অসি করম্না শীজিন্নগদগে হায়রবা তাক্লি। অহানবদা য়াম্না থাবা কাস্থ অমি অহুম লোয়রো, মদু কমুংদা মথ··-মনাও নাইনা থারো। কম্বল অদুগী মথক্তা অইংবা ঈশিংদা লুপ্পগা হায়ক্কেৎ শুমদোক্লবা কি অমা থম্মু। অনাবা অদুনা অচোৎপা কি মথক্তা হিপহল্লগা, কোক কাংথত্নুনা হকচাং অপূম্বা চেৎনা য়োমশিল্লু। পাম্বোমগী কারক অমম্বুং খোঙগী ময়ক্তা চেৎনা য়োমশিল্লু।

অনাবা অদুগী মশাদা য়োম্লিঙৈ মতমদা অনাবা অদুগী মকোক্তা অইংবা ঈশিং য়ৈবা নত্রগা অচোৎপা ফিনা কিশিনবা নত্রগা মাগী মমায় অদু অইংবা ঈশিংনা ভাইহাক লৈতনা য়ৈবা য়াম্না কায়ৈ। অদুগা মখোঙদা ঈশিং অশাবা থাও নত্রগা ঈশিং অশাবদা খোঙ তিংবা য়াই।

অনাবা অদুগী অশাবগী চাংদি য়োমশিল্লবা মতুং পুংথাই অমা লৈরগা শোয়দনা থঙগনি। অনাবা অদুনা অশাবগী চাং অদু ডিগ্রি অনিয়োম ভারবদি য়োম্লিবা অদু লৌথোক্লগা হকচাং অসি নাকতুনা (sponge) নক্লগা ফিগংমা ইচম-চম্না ভকথোক্লগা পোত্থাহনগনি।

মীশিংনা করম্না শিবগে ?

মসি য়াম্না ফজবা বাহং অমনি অদু হকচাংদগী চম্নদবা মচাক পুথোক্লকপদগী করম্বা হকচাং কায়াৎ শোকপগে হায়বা থঙপ্লিবা ফাওবদি মসি খুম্বা য়াম্না লুই। করিগুম্বা মতমদনা মুংশা শূরগী লায়না, নিউমোনিয়া, ব্রোনক্রাইটিস, পিউরেশি হায়বা লায়না (Lungs) পম্বোম্বী পীনা শোকপদগী ওক্সিজেনগী লম্বী থিংনদগী ঊচেল থিংলকই। মসিগী ফল ওইনা ভিবনী শাক্তগী মৈরিক অসি য়ম্মেং তারে। ওক্সিজেন ফংত্রবদি মতম শাংনা নারক্লবা মৈচাক অসি থমোয়না পুবা ঙমদে। হায়রিবা হকচাং কায়াৎ অসিনা মিহুন লেপত্রবা মতমদা পুন্সিনু লোইরে। অতোপ্পা অমদনা ঈশিং য়াকম অসিতনা হকচাংদগী ফত্তবা মচাকশিং অসি লোইনা পুথোকপা ঙমদে অমস্তুং অশিবা হায়বা অসি ফত্তবা মচাক পৈশিনদগীনি হায়বসি ঐথোয় অয়াম্বনা হায়বা ঙমই.মতুদি মীনা অপাইবা লায়নানা শিরি মরমদি মথক্কী লায়নাশিং অসিনা চাশিল্লবা, শোক্লবা হকচাং কায়াৎ অসিনা খুদোংথিবা অসি লাকপা মতমদ মাইয়োক্লবা ঙমদবননি। অতুগকপু, খুদক্তা অনাবা অদুদা নিংথিনা চেকশিনহৌরবদি করিগুম্বা খুদোংথিবা থোক্লোই।

অপাইবা লায়নাগীদমক্তা করি তৌগদগে ?

অনাবা অদুগী চিঞ্জাক অমসুং ঙাকশেনবদা লমজিংনবা ডাক্তর অমা অয়াম্বা ফিবমদা থম্লবসু, অপাইবা লায়না অমা হেক লায়য়েংবদা য়াম্না চেকশিনবা দরকারবনি। অদুবু মসিমসু নিংশিংউ মাঙন মসি "মহৌশা লাইরেন্বীগী লিলানি।" হিদাক নত্রগা করিগুম্বা উপায় অমা তৌত্রনা লাইহৌ অসি নমথয়োইদবনি। করিগুম্বদা হিদাক দরকার ওইদে।

অপাইবা লায়নানা শিবগী হাযক্রবসু অনাবা অদুনা অনাবা হোৗগংলকপা মতমবা থুবহন্দবা অংতকপা হৈ অমসুং মনামশিং মতিগতা ঈশিংগা য়ানশিন্নরগা পীথকনি। করিগুম্বা অমত্তা পীজয়োই। লাইগোনা নারবা মীদা ঈশিং পীথকপা লেপকসু, মরমদি চাবা তুম্নবগী পোংথোক তুমহন্নবা অমসুং ঈশিং য়াকমগী চিকপা মাবা অদু হন্থহন্নবা ঈশিং অথাকপা লৈতনা থকপা দরকারবনি।

অপাইবা লায়নাদা অয়াম থোয়াংবা পোক্ত, অমসুং চিঞ্জাক লৌশিন্দবা অসি মতাং অসিবসি মথা ৪ নত্রবা মী অমগীদমক্তদি তশেংনা মহৌশা লাইরেন্বীগী নিয়মনি।

মসি থোরকপদা ঐখোয়না করিসু বানিঙাই লৈতে।

অপাইবা লায়নানা নাবা মীদা মুংশিং মুংশা মরাং কায়না ফংহন্দবা তৌয়োইদবনি। অনাবগী কা অদুদা মুংশিং মরাং কায়না চঙহনগনি, অনাবদা অশেংবা মুংশিং চিংশিনহনগনি। কা অদু চাউহনগনি, মুংশিং মুংশা লাংহনগনি অমসুং ইংহনগনি।

কা অদুগী অইং-অশা অদু ফারেনহেইট ডিগ্রি হুম্ফুমঙা অমস্তুং হুম্ফুতরাগী মনুংদা লৈগনি। মৈশা অসি মনিঙ্গা, নত্রগা অশাবা ঈশিংনা নত্রগা অশাবা ঈশিংগী মনিঙ্গা নাকোয়ননা পীবা য়াই। মনিঙ নত্রগা অশাবা ঈশিং শীৎজবা ভারবদি, মৈশা পীরিবা (radiator) অদুগী মথক্তা নত্রগা মখাদা অইংবা অমস্তুং অশেংবা ঈশিংগী পাত্র থমদুনা তুংশিৎ অদু চোংহনগনি। শোকপা য়াবা মচাক্তা শোক্তনবা উফুল চঙদবা থোংনাও শেমদুনা অনাবনা হোন্দোরক্লিবা তুংশিৎ অদু শেংনা থম্লবদা চোংনগদবনি। কাপেন্দা অপিকপা জীবা ভাকথোক্লবা শীৎজিল্লিবা থোংনাওগী পর্দাদা য়ানবা শফোম সনা তৈরবা থিজেৎ অমা য়ানদুনা হায়রিবা থবক অসি নীংথিনা পায়খৎপা য়াই।

অনাবনা হিপ্পবা ফমুং অদু য়াম্না মোনবা মচাক্লা শাগনি। তুমিৎ থুদংগী থক থাগী মোনপাকপিদক অদু শিনগনি। অতোপ্পা তৈফজুপ অমা শিজিন্নরিবদা অমনা তুংশাদা কোদোক্লবা অপাবা বৈজুপ নত্রগা শামতু দরকার ওই।

অনাবগী কা অদুদা হেন্না হকশেল্লোন ভাক্কে হায়রবদি, ফমুংগী পাত্র, ঈশিং চৎনবা পাত্র অমস্তুং অহিংগী অমাংবা তাপ্পবা পাত্র অমা দরকার ওই। হায়রিবা পাত্রশিং অসি হেক শাজিল্লবা লোইবগা শেংনা ভকথোক নাম্লেন্নি। কারিগুম্বা ফত্তবা অমত্তা দরকারদগী হেন্না মিমিট অমা ফাওবা থম্লোইদবনি। অনাবা অদুনা লোক থুয়ো নত্রগা লোক শিত্তোক্লো অদু ওইরবদি লোকশিং পাত্র নত্রগা মনাক্তা থম্বা য়াবা কেংথোক কোনশিল য়াবা চে মচেং

অমা থমগনি। হায়রিবা রুমানগী মওং চে অসি ভাইহাক লৈতনা লৌখোকতুনা মৈ থাদোকনি। অশুম্না য়াম্না হকশেল্লোন্দা লেননবগী-দমক কা অদু য়াম্না লু মাননা থমগনি।

অনাবগী কা অদু মুংশিং মুংশা মরাং কায়না চৎহনগনি। কা মমহনবা অসি য়াম্না ফত্তে। অদুম ওইনমক অনাবা অদুনা হেনজিনবা মঙাল অদুগী রাকৎপা থোক্লবদ পর্দা অমা থস্তুনা অনাবা অদুদা অকক্লব মঙাল্না মীত্রা রৈদনবা হোৎনগনি। মিকল নত্রগা মৈঙাল চংব য়াদবা ফত্তবা পক্লবা লায়না (photophofia) অসিদদি কা অদু মমহনগদবগী শরুকপুদি মমিত্তা মচুগী আনোক নত্রগা ঙা মকু উপ্পা কৈ। অস্তুম্না অনাবা অদুগী থমোইদা মঙাম্না শোকপগী রারোবা অমা লৈরিবা অদু ইন্নাই লাইনা কোকহনবা ওস্মি।

অনাবা অচনা অতৈ অতৈ মীশিংগী রাখল অমসুং থমোয়রু থুনা খঙলিবা মখৈ, ইমুং মনুং অমসুং কোয়রক্লিবশিং অদুনা মতম অদুদা লৈদুনা অনাবা অদুবু মুংঙাইহনবগু য়াম্না দরকাররনি। কা অদুদা রাখল পীকদবা প্যাও অমত্তা তাহনবা য়াদে।

অনাবা অদুনা পোথাবা অমসুং চিক্লা লৈবা দরকার ওই অদুবু মসিনা অনাবা অদুগী মনাকোং য়োনা চিরোল ভোবা রা তাহনগনি হায়বা নত্তে। মরুপ মপাং অমসুং ইমুং মনুংদা তো-বদোনা চিরোল ভোবা অসি ডাক্তর অমসুং শেন্নবশিংনা চঙই। কম্রিগুম্বা অমা হায়বা তাররবদি অনাবা অদুনা তাননবা য়াম্না হোনা ঙাওগদবনি। অদু নত্রাদি মাগী কিবম অসি শোক্লে থক্তুনা

অনাবা অহ্ন কবা ওস্মোই অমস্তুং অস্তুন্না মায়ংখোং লাংশিন্দুনা য়াখল হৈন্নে।

অহুম ওইনমক, য়াম্না হেন্না হয়াওহনবস্তু কায়দে। মরুপ্তা নত্রগা কোয়রক্লিব' মীশিংদা নমহুবা হায়খিব' য়াহৈশিং অহ্ন অবাবা অদুনা হেক্তা ক্ষায়। সেবারিশিংদা য়াম্না থাজহনবঃ অসিস্তু য়াম্না মপুং ওইবা লন অমনি। অদুদগীনি য়াম্না য়াখন উংথোক্তনবা ইমু' মপুংগী মী থস্বদগী মরুপ-মপাং, মাইবনচিংবা অনাবগী মনা'ক্তা থম্নরিবা অসি।

লায়হৌ চেক তৌরকপদা করিগুম্বা মখম অথগী চন্নদবা মচাক লৌথোক্লবা পুক্রিন অসি চেক্তা এনেমা তৌহুনা শেং-দোকদবনি। থুদম ওইনা কোলাইটিস হায়বা পুক্রিন অচৌবা নাবা অসিদি অমাংবা চপথরকপগী থবক অসি পুমলেপ লেপ্পি। মসি তৌরগা মতম অসিদা হান্না চাখিবা চিঞ্জাক অদুগী মহি অহ্ন চুপশিনখিহুনা মাংবা য়াদে, অমাংবা কনশিল্লকই অমস্তুং হকচাং শাগৎলি। অসিগুম্বা অমাংবা অসি অস্তুক্তা মতিক কুইনা পস্থহুনা থস্মিবমতিক, অমাংবা অসি কায়রকই। কায়রকইবা অসিনা হকচাংগী ঐ শেংহস্লে অদুনা হকচাং মওং কায়বা অহুম হেন-গৎহল্লি। অনাবা অদুনা য়াম্না শাথিদবা অমা ওইরবদি কি অচোৎপা য়োম্বগী শাজেল অসি নোংমদা অমুক্তগীদি হেন্দনা তৌব কায়গনি।

হকচাং পুন্নমক য়োম্বা অসি হুমাং য়াম্না থোকহনবা অমস্তুং ঐকাপ হস্থহনবা মরম্না, মসিনা হকচাং শোস্থংল্লি অমস্তুং মতম শাংনা তৌরোইদবনি অমস্তুং য়াম্না তোম্ননা তৌরোইদবনি।

অসুম্না লায়য়েংবা অসিদা অনাবগী মৈশাগী চাংদি উনশানা শোয়দনা তাকনি।

থবাক্তা য়োম্বা নক্ৰগা হকচাং অপুম্বা য়োম্বা অসি অনাবা অদুগী অশাবগী চাং হন্থনবগী অকক্লব, মরম অমত্তা নত্তনা অনাবগী তুখোঙ লাওথোকহন্দুনা মম্নুংদগী হু পুথোরকই। য়োম্বা অসি হকচাংগী মম্নুংগী কায়াৎ কিরাক, ঈশিং য়াকম, পুক্লিন শোকপা, ফাওবদা শীতিম্লবা য়াম্না কায়ৈ।

মকম মকমদা চীকপা লৈরগনা—হায়বদি খোনাঙ নক্ৰগা থবাক নক্ৰগা পুক, মকম মকমদা য়োম্বা অসিসু য়াম্না কায়ৈ। মকম মকমগী শোকপদা য়োম্বা তারবদি অনাবা অদু থুংবা ওম্বা ফি নক্ৰগা থুদৈ অমা শীজিম্লৌ। মসি অইংবা ঈশিংদা লুপ্লগা কাবক কাবক শুমদোকউ। থবাক্তা নক্ৰগা অশোকপা মকমদা মরিরক্তগী তাদনা য়েৎশিল্লু অদুগী মথক্তা অপাকপা ফি অমা নক্ৰগা শামতু অমনা অমুক্তা য়োমশিল্লু।

মকম মকমদা য়োম্বা অসিনা হকচাং পুম্নমকপু য়োম্বা অসিদগী হেম্না মতম কুইনা য়োম্বা য়াই। নিউমোনিয়াগুম্বা ফিবমদদি হকচাং অপুম্নমক য়োম্বা অসিগা লোয়ননা শারবা মতমদা ঙাইহাক লৈতনা শারগা শিনবা থবাক য়োম্বা অসিগা লোয়ননা তৌদিল্লবদা য়াম্না কায়গনি।

নিউমোনিয়া, মিজলনচিংবা অপাইবা লায়না লায়রেংবদা মথক্তী অসুম্না লায়য়েংবদা ঐখোয়না শোয়দন, মীংথিনা মায় পাকই। মওং খুদিংদা মসিনা মহৌশাগী লম্বা থিংবগী মহুত্তা হেম্নজুম

লায়কোকহল্লি । লায়য়েং অসি চম্বগী হেন্দোক্কনা শোয়নিঙাই লৈতে অমসুং তেংবানবা (effective) ওইহ্নি । করম্না মথক্ত অমগী লায়য়েং অমা ঐ:খোয়না অমুক্তা শাবিগদবগে ?

———— —

ধাতুগী লায়না (Chronic disease)

বিলিয়ম এফ, হবার্ড, এম, ডি,

হকচাংদা চম্নবা মচাক খরা লৈবদগী চাকপা শাবা অমসুং নাবা তোরিবা তমথিরবা অনাবা কয়া অসিদগী অপাইবা লায়না অসিনা খঙবদা লায় । হাবিরিবা মচাকশিং অসি পুথোক্কবা হোৎ-নবা হকচাংনা চম্নবা মচাকশিং অসিনা কয়া লানথেংনরি । ঐখোয়না লাইহৌ, পোকথুবা, ফত্তবা মচাক্তা ফুনবা নাতোন, অমসুং মথক্ত কয়াগী অপাইবা লায়না কয়া অসিদ লায়ওংদগী লায়না খঙবা ওমই ।

অচেৎপা লায়নাদনা অহিং অমম্বা হুরানবনা চঙশকপদোনা লায়যাশিং অসিনা অনাবা অত্তবু লোয়না লোয়না লান্দারকই । হকচাংদা য়ুফং ওইনা থোল্লগনৌরিবা হকচাংগী য়ানশিল্লরোনগী অহোংবা অসি য়াম্না তপ্না অমসুং করিগুম্বা মতম অমদনা হকচাংগা মত্তুগা টৈরী মেরী ভাবা ওমই । অরোইবা ওইনা, হকচাংগী মক ওইবা কায়াৎ থবোয়, থবোম্বী, ঙীশিং-য়াকমনচিংবা থীনা শোকপা হৌরকই । হকচাং কায়াৎশিং অসিনা অহেনবা

মাৎলৌ শীবা মৎমদা মথৌ পাঙথোকপা ঙমদদুনা চোকথরকই অমসুং পোংথাদুনা থবক শুদনা লৈথোকই। মসিদগী চৌরদুনা থমোয়, থবোংগী, ঈশিং য়াকম অসি য়াম্না খীনা শোক্তিবা ফাওবা হকচাং কায়াৎশিং অসিনা চিংখাদা কুমথরকই অমসুং মসিগী শিংলি শাথৌ অসি মরাই চাইথরকই। অদু ফাওবদি হকচাংগী কায়াৎশিং অসি শোক্তি, অমসুং করিগুম্বা থরনা চয়েৎনবা পোংকহল্লি হায়বা অসিদা চিংননিংঙাই লৈতে।

অচেৎপা ধাতুগী লায়না ঙহৈরক্লিবা অ'স লনাই হকচাং মপুঙ শিংলিগী শেংগৎ শাগৎপা অমসুং অকবগী মখা পোল্লি। মরম অসিনা লায়না ঙভুংক্লা কনাগুম্বা অমবু থমোয়গী লায়না তক্লগা চাকখাওগী লায়না থোকহনবা য়াই। কনাগুম্বা অমনা ঈশিং য়াকমগী লায়না নে'ফ্রিটি ফাওবা শোকহনবা য়াই। কনাগুম্বা অমদনা সিরোসী শিংলি শাথৌ (cirrhosis) অমুম্না অচেৎপা ধাতু লৈরিবশিং অসি অতুম মায়মদনা শোকহনবা য়াই। মীওইবগী ঈদা য়াংখ্রবা হেংঙান তেংঙানবা লায়ওংগী মতুং ইন্না মমিং থোনখ্রবা ডব্লবা পুদিংক্কী হৌরকফমদি মীপুমাঙাংনা মাইঙ হায়বা অসি খঙবা তাই। অহোপ্পা অমদা হায়রক্রবসু অচেৎপা লায়নাশিং খুদিংমক অসি মরম অমত্তদগী হৌরকপ'ন। মসি হকচাংদা চঙদবা মচাক লৈবা (toxaemia) অসিনি।

য়ানশিন্নরোনগী মতাংদগীসু হকচাংদা লৈরিবা শিংলি শিংনাওদা পুক্সিগী থৌশিল অসি চথারি হায়বা অসিনি। মসিবু শন্না চেটাবোলিজম হায়না কৌই। মশা ফরিবা শিংলি অমনা মরাই

চায়থরবা কয়াং অমসু শেমগং শাগংনবা অমগুং পীজিন্নখোকথ্রবা শিংশি শাংলোবু (cell) মেথংনবা, নোয়-পেলহনব মচাক কয়া পীখিফি; মসিনা শিথরব. শক্তিবু তিগ্নংগনবা অনোবা শক্তি পীরি। অমসুং কায়রবা চংনদ্রব পুন্স মচাক (protoplasm) শিং শুক্লিজেনগ' তিটৈ।

হায়রিবা খোশিল অসিগী মখুং অসিনা কঙবা মচাক পুখো'কই হকচাংদগী কঙবা মচাক পুথোক্লিবা অসিগা হকচাংদা চিঞ্জাক্লা পীরিবা নোয়-পেলহনবা মচাক অদুগা মায়কনগনি নত্রগা অকবা মও' অমগা তায়বা তরবা শি-লী মানা পীজিন্নচন' মাগী মচাক শাগংলিবা অসিগা মানা থাদোরক্লিবা চয়দ্রবা মচাকশিং অসিগা চাং মায়গনি মরমদি মাগী জীবনি শক্তি পীজিন্নখোক-খিবদগী ওইরক্লিব মাঙখ্রিবা মচাকশিং অসি শিংগংনব হোংনবা অসিনা হকচাং শিন্থ'রোলগী (metabolism) অহানবা মথৌনি।

হৌজিক্কি অচেৎপা লায়নাশিং, অসি হকচাংগী শিন্থারোলগী লম্বীদা চৈথরিবা খাথংবশিং অসিনি। ঈবনী ফঙবা মচাক পুথোক্লবা হোংলরিবা তুম্নবা হকচাং কায়'ৎ অসিনা লৌশিন্নিবা য়োক থাকপগী মচাক অসিগা মথী তাম্বোকপা ঙম্বদা লৈরে। মসি থোরক্লবা মতমদগী অমোৎপা পুথোকপা থবক্তা চাং হনমনবগা লোয়ননা ঈ-শিং অসি শেংগল্লকে। অদুদগীদি ঈদা পুশিন-লক্লিবা মচাকশিং অসিনা হকচাংগী শিংচৈ (cells) অসি মোৎহন্ব হৌরক্লে।

মসিনা অচেৎপা লায়নাগী য়ুম্ফমনি। শিংলৈশিং অসিনা মথোয় মশাগী অমোৎ অকায় পুথোকপা ঙমদব. মরম্না ন‌‌ৈ খিরবা হকচাংগী শিন্থারোলগী খন অদু মথকমথা ওলহল্লি। শিংলৈশিং অসিদা কন্তবা মচাক হেন্না লেমখাক লৈহৌবগা লোয়নবা ঈচেন্দা চন্নরবা মচাকশিং অসি কোয়চেন চেন্দুনা পুন্নি। মথী তাম্নোক কায়াংশিং খমোয়-খবোম্বী ফাওবা য়াওনা ঈশিং য়াকম, হুমাংগী থুমগোংশিং অসিনা কন্তবা মচাকশিং অসি পুথোক্লবা হোৎনৈ অদুবু মথোয়দা হেনক্তিন্না পীরিব থবকশিং অসিগী মখা পোন্নবা হোৎনবদা মথোয় অদুম মরায় চারথবা ওইরে। মান্তুগী মতুংদা ওইরক্লিবদি অসিনি মাদুদি মথী তাম্নোক কায়াংশিং অসিনা ঈশিং অসি শেংহনবা হেন্না হেন্না ঙম্মক্লিবা মাতক হকচাং অসি মশাগী অমোৎপা মচাক্লা হেন্না হেন্না মোৎলল্লি।

থাক অহুম

ঐখোয়না অচেৎপা লায়নাবু থাক অহুম থোক্লা খায়দোকপা য়াই।

অহানবা—অহানবদা হকচাংগী কায়াৎ অমা নত্রগা খর্দ ঐখোয়না খঙনরিবা চোকথবা অসি ফাওরকই। মতাং অসিদা অচেৎপা লায়না হৌরকপা মতমসিদা মশানা কোংদোরক্লিবা মওং অসি অমা ওইরবসু অমবু ওইরবসু অশেংবা পুন্সি অমা লেন্দুনা চুমথোকপা য়াই। খুদম ওইনা ঈশিং য়াকপা য়ুরিক এসিড, য়ুরিয়া মরাং কায়না পুথোকপা ঙমদ্রে হায়না খল্লো কন্নিগুম্বা

লায়৩ং অমত্তা উক্ত হায়নস্ত্র লৌরসি। তাঞ্জা অসিদদি চিঞ্জাক চুমথোক্তনা অনাবা অসি কহনবা য়রি।

অনিশুবদ।—খরা হেন্না চেংলবা অচেৎপা লায়নাদনা হকচাং কায়াৎ নক্রগা শরুক খরনি খরা খরা চিক-থোৎপা য়াওজনা খরা খরা চাংশয়কই। শিংনৈশিং অসি পোমখৎপতা নত্তনা শিংলি-শিং অসিগী শিংলক অসি হোব নৈতবা মরম্না শিংনৈশিংনা কাওজনা ঈ চেনবা ও দে। অসি কাওবা থাকী ধাতুগী লায়না অসি কাওবদা অনাবা অসি চুমথোকপা য়ারি।

অহুমশুবদা—মসিদনা হকচাংগী করিগুম্বা শিংলি শাহৌ নক্রগা শাগৌশিং অসি থীনা লোকই। ফিরাক, থমোয়, পেন-ক্রিজ নক্রগা থমোয় অসি মরাম চাষখরকই অমস্তু ভিন্নরক্কে। মথক্তা তৌখিবগুম্বা লায়না অসিগী থাক অসি কাওবদা য়াম্না থীনা চাশিন্দবা থোক্লবদি খিংহৌবা ওমগনি। থুদম ওইনা য়াম্না হেনজিল্লবা থবোম্বীগী যক্ষমারদা নক্রগা ঈশিং য়াফমদা, অশোকপা চাশিনবা, অহোবা মথুনশিং অদু শোক্তিল্লনবা শিংলি শাহৌ নক্রগা শুম্ন (lime deposil) শেমদুনা অনাবশিং অসি তাঙই-শিল্লক্তে অমসুং শোক্তিল্লক্তে। অদুবু থমোয়গী নক্রগা ঈশিং য়াফমগী চাথৎলবা কায়াৎশিং অসি মথৌ তৌবা ওমদ্রবস্ত্র, অশোকপা অসি য়াম্না হেন্না চাশিনমনখিবা ওইদ্রবদি থবক মখা তানবা শিংলি শাগৌ কয়া নৈরি—মসি হায়নিঙ ই নৈতনা কানৈ অমসুং শোক্লিবা লনাই মীওই অদুনা মসিগী ওমথৈ অসি শোয়দনা থওই।

মরম অ'সনা পীবা য়াবা থুদম ৱাৎপা নত্তে। করাগুম্বা নুপা অমা চহি থরগী মমাংদা ঈশিং য়াকম লোথোক্লম্মী। ঙসিদি মা যরে অমস্তুং তিং-তিং লাওরে। নুপা অসিনা চায় মাতুংদি, ৎশেংনাক, পুন্সি চুংশাইনা কেনবা অসি থাং থাক্লিংদা লৈরম্বা হতুংগী হেন্না নুংঙাইরে মাগী মশা কত্তবা অদুনা মাবু ৱাংথক হন্দুনভা লৈহল্লম্মী। মানা মাগী মরমদা থনবা অদু অচিগুম্বা থরনি "মমাঙৈঙদা ঈশিং য়াকম অনিদা তোবা ওবক অদু হৌহিক ওইথংবা ঈশিং যাকম অমত্তনা তোবা ভারে। কেমহৌরিব ঈশিং য়াকম অসিবু শোকচিলক্কনবা নীংথিনা ঙাক-শেন্নবা, মরম'সনা, এরা ঈশিং য়াফমগী মহৌ নিংথিনা য়েংবা ভারে।" মরম অসিনা নুপী অ'সনা চিঙ্গাক অসি নীংথিনা চাং য়েংলে চহিশিং অসি নীংথিনা কেন্নবা মামা লয়েংশঙদগী (hospital) হৌনা চিঙ্গাক নীংথিজনা চাবা হৌরে অদুগা ঈশিং য়াকম চাং নাইনা লোইরবা মৈদগী হেন্না শাংনা অমস্তুং নুঙাইনবা থৈশিংনা পুন্সি কৈরে।

অনৌবা অমগী পুন্সিবু কয়ম্না পুন্সি তোন্লোইগদগে হায়বা অনাবা অমনা মতম অমদা ডাক্তর অমদা হংথিবা ৱাহং অদু অমুক নৌহল্লম্মী" ডাক্তর অদুনা হায়রম্মী, "করিগুম্বা অরিবা ধাতুগী লায়না চেলহন্দুনা মদু অমুক কোক্লনবা ঙমগনৌ।" ডাক্তর অদুনা থম্লিবদি অসিনি মদুদি চিঙ্গাক পুমহৌং হোং-দোক্না অনাবা অদুনা হচম্বা পুন্সি কেল্লবদি অনাবা অদুনা পুন্সি তোন্লোইদুনা হকচাং ফনা লৈবা ঙম্মি। মতম'সিদা মাইবা

অসিগী পাউতাক অ'স চয়া সাভিতিক ওইবা ভাবতা লৌবা য়াদে। অদু ওইরবদি মীশিংনা হকচাং অসি ময়ক্রবা অচেৎপা অনাবা মচাক'শিংগী হিৎংক্রম অমা শুইহল্লগনি. লায়না অসিগী হৌরকখম অমসুং কোরগুাই থিদুনা অমসুং মহুগী মতুংইন্না লাংচৎ শঙৎ তোদেত্তুনা তৌবা মী ওইরগনি অমসুং পুক্তি হু'শাংবা ওইরগনি।

ধাতুনা (অরিবা লায়নানা) নারগা করি তোগদগে ?

ঐখোয়না থাজে মতুদি অচেৎপা ধাতুগী লায়না অসিনা হৌংৎলকপা মতমদা হকচাংগী থবকপু য়াঙইল্লবা মচাক অমসুং তুগী শরুক য়ায়া লৈরি। মতৌসা লায়য়েংনা করিগুম্বা লায়না অমবু অকক্লবা অহিংবা পোৎ অমনি হায়না লৌদে। অচেৎপা ধাতু তপুম্ব অমম্বা মরম অমদগী হৌরকপনি। ব্রাইটস ডি জিজগী অকক্লবা মরম অমা লৈতে, নক্রগা ফিরাক্লা শিংলি শাহৌ চাশিনবা (cirrhosis) নক্রগা ঈকাপ শিংলি কনশিনবা (hardening of arteries) অচেৎপা ধাতুগী লায়না অত্তা নত্তনা হকচাং কায়াৎ খুদিংগী ঈচেন্দা হু য়াওবা মচাক য়ায়া য়ানশিনখিবা অসিদগী শাগৎপনি।

অচম্বা মী থুদিংমা অচেৎপা লায়না অসি সাধারন ওইবা মরম অমনা থোকহনবনি হায়বা অসি য়ায়া লুনা থঙ্গোকপা ভাগনি। মাবু তোয়না তোয়না থাজহনগনি মতুদি অকক্লবা চাং নাইদবা ঈশিং য়াক্রমগী লায়ন, কিরাক শোকপা নক্রগা

থিবোং খিরিন শোকপা, অনাবা অসি চুমথোকপদগী ওইরকপা তোঙান তোঙানবা মরমগী লনাই মীওইগী লাইকোক অমমমস্ত লৈকৈ। অদুবু হৌজিক্কী মতমদা খ্বাইদগী করবা ডাক্তর ফাও-বনা অচেৎপা লায়না হায়বা অসিগী "অকক্লবা লায়না" হায়বা অমুক হায়নদরে; মখোয়না হৌজিক য়ারি অমসুং তম্বিরি মদুদি অচেৎপা লায়না অপুম্বা মী অদুনা মাগী পুক্সিদা তৌরিবা থবক অদুদগী ওইরকই-মানা কয়ম্না চাবা, মানা কয়ম্না লেপ্লিবা অমসুং মানা কায়গদবা তৌহৌগদবা অদু থৌশাদবদগী অনাবগী মওং শেম্লক্লিবনি। মরম অসিনা, মসিদগী মথা তারে মদুদি, অমা ওইগে ওইয়ু মওং অমদা লাকে লাকসনু অচেৎপা লায়নাগী লায়য়েংদি অক্মানি। তোঙান তোঙানবা মওং কয়াদা হকচাং কগৎলকপগী মওং অদুদি ছোংদে। মসিগী নিয়মদি মসিনি মদুদি—হকচাংগী থবক কায়াংকী থৌশিল্লোন অসিগী মথৌ হেনগৎহন্দুনা চাওখৎলকপা লম্বীদা অথিং-বা পীদনবা, মদুদি পুক্নিং অমসুং হকচাংগী থৌনাসু হেন্না কনখৎহন্নবা অমসুং মথৌ তাম্লোকপগী থবক অদু অরেপ্পা লৈতনা চথরবদি শোয়-দনা শিবা অসি থাদোক্লবা শেংহনবা হকচাংগী ঈতাই অমসুং হকচাংগী মচাক অসি অমুক শাজিন্দুনা শরেপ কাহনবা তাই।

হায়রিবা নিয়ম অসি ঙাক্লবা লনাই মীওই অসিনা পুক্সি চিংনবা নিয়ম অমা ওইনা শেমজবা তাই। নিয়ম অসিগী মসুংদা থোং-মায়বা চিঙাক, চাং নাইনা পুক, পুক্লিন শেংদোকপা, সুংশা য়াইবা, অশেংবা সুংশিৎ, কংচনবা চাং মাইনা অঙবা শাজেল তৌবা, পুক্নিং অমসুং হকচাং পোথাবা অমসুং হৈ-শিংনা কিজেৎ লৈতেংবা অসি য়াওরি।

হকচাংদা অনাবা কংলবা অনাবা মী অদুনা মুখিং থুদিংগী নিয়ম ময়াম অসিবু থরা চাং নাইনা ঙাকনি। অসুম তৌরবদি হকচাংদা অচেৎপা লায়নানা লাকশিল্লকপা অদু শোয়দনা থিংবা ঙমগনি।

অচেৎপা লায়নানা নাররুবা মী অদুনা অনাবা অদু খিংবা ঙমগনি, চৈনাখোল অদুদগী ন'স্থোক্লুনা হকচাং ফগৎনবগী অচৌবা লম্বী অমা শেম্বা ঙমগনি অচেৎপা অচম্বা নিয়ম অসিবু ইনবিরবদি।

অচেৎপা লায়নানা নারবা মীনা মাগী হেল্লা মখৌ তৌরবা হকচাং কায়াৎশিং—ফিরাক, থমোয়, থবোম্বী, ঈশিং য়াকম অমসুং মখোয়গী মরুপ কয়াৎশিং অসি অচানবদা পোত্থাহনগনি। অয়াংবা চিঙ্গাক (চফু, মনামশিং, মহি), হৈ মহিগা ঈশিংগা যানশিন্নরগা থক্লুনা চরা হেনবা অমসুং ঈশিংদা থক্লুনা থরা শাংনা চরা হেল্লগা হকচাং কায়াৎশিং অসি পোত্থগনি। মতম অসিদা হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈবা ফত্তবা মচাকশিং অদু শেংদোক কায়াৎশিং—ঈশিং য়াকম, ফিরাক, উনশানচিংবদা পুখোরক্কনি।

“হকশেলগী পোত্থাবা” হায়বা অসিদা তেংশাগী পোত্থাবা হায়বদি য়াম্না চাশিনবদগী পুমলেপ লেপ্পা দরকার ওই; অসিগুম্বা ময়াই কাবা য়ুগী জাৎ, মৈথু অমসুং অশিবা পোৎ থাদোকনি।

অচেৎপা লায়নাগী কিবম ওইগে ওইসনু ওইরোই তোকসনু, পাখণ্ড ওইরিবৈদা চারিবা চিঙ্গাক অদুগী চাংগী থরা হন্থগনি।

পাখঙ ওইজ্রবা মতমদা অমস্থং পুন্সিগী ভানকম অসিদা মতিক চানা লেঙ ওৎপা অমস্থং শাজেল ককথবনা হকচাংগী জীবনি শক্তি শোল্লকই অমস্থং হকচাংনা মহাওগী চাং লোশিনবা অসি হস্থুরকই। মসিনা ভাকই মতুদি পাখঙ অমসুং মথোক কারকপা মতমদা দরকার য়াম্না ওইরব্বা চিঞ্জাক শা-ভা, য়েরুম, চনাংনচিংবা য়াম্না তুম্বদা রাবা চিঞ্জাক অসি য়াম্না চাং ভানা চাগনি; ইচা চাদবা ফাওবা য়াই।

মীয়াই চল্লবা মীগী চিঞ্জাক (কম্বিগুম্ব' অৎেপা লায়নাদগী ভাকথোক্লবা শায়েপ্তা লৈরিবা মীনা) নোংমদা শঙ্গোম পাইন্ট অমগা অথোংবা মনা মশীং অসিগী চরাগ্' চাগনি—চরা অমনা মনা ওইনা তোবা মনামশীং, অমদনা অভেকপা মনা-মশীংগী শিংজুনা হুংথিলগী চরা ওইগনি। ওম্মুগনা অশংবা মনামশীং অমস্থং হৈগী মহিনা সুধিদাংগী চরা ওইগনি। থাউবা ভাওবা, মযাঙ্গকাবা, মরুমরাং য়াম্না থাক্লবা অমস্থং চনাং য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক পাদোক্কনি। চিঞ্জাক পূম্বা তপ্না তপ্না ঈংনা নীংথিনা শায়তুনা চাগনি। ঈশিং য়াম্না থকপদি দরকারনি। অস্তবু শায়বোক-শাংদবোই তোবা চিঞ্জাক অদু চাখথোক্লনবা ঈশিং য়াউম্ন অমা কাওবা থক্লবা কৈ।

অৎেপা লায়না অসি কোক্লবা হোৎনবদা পোথাবা অমস্থং তুম্বা (sleep) য়ম্না দরকারনি। সেক্সপিয়ারনা হায়খিবা, তুম্বনা তেক্লবা পাঙ্গল শিনগৎলি (Sleep knits up the ravell'd sleeve of care) চং নাইবা তুম্বনা জীবনি শক্তিগী উপুদগী মথেং তাথ্রবা মম্মাম অদু শিনগৎলি।

অচেৎপা লাইনা য়েংনবগীদমক্তা লায়না খুদিংমক চাং নাইবা য়েংগনি। চিঙ্গাক, সুংশ, ঈশং, সুংশিৎ শাবেল অমসুং তুম্বা পুম্নমক অসি লায়রেংগী পায়ে অঙ্গ। লাইনা তাম্লোক্তুনা হকচাং কয়েকবা তেংলবদা ঐখোয়গী হকচাং অসি য়াম্না ওপ্পা ফগৎহল্লি মরমদি অচেৎপা লাইনাগী লায়রেংদা অমদুনা লায়রেংবা য়ারোই। হিদাক্তী অমসুং হৃৎশেংগী পোৎ চাবা (medicine and drug) অমসুং থেরাপিউটিক লায়য়েং (therapeutbic) অসিনা হকচাংদা লুপ্পবা মতৌ অমা পীরি। মবম অসিনা মখোয়শিং অসি চাং নাইদববু চাংনাইনবা তোংনবগা য়ারিবমখৈ শীজিন্ন-রোইদবনি, হকচাং অসিবু মনুং মপাল নাদবদি হকচাং অসি নীংথিনা থমগনি অমসুং হৈবা হেৎনগনি; জীবনি শক্তিগী মহি ঈ অসিবু হু তেংদ্রবা, থমোয় অসিনা অশোংবা সুংশিৎ হোল্লবা নুংশ য়াইনবগী দমক অশোংবা উনশা থম্লব. হকচাং অসিনা নীংথিবা শাহৌ শাগৎনবা অমসুং লাইনাদগী তাকথোক্লবা পায়ে থম্লবা অশোংবা চিঙ্গাক চারবদি, অচেৎপা লায়না অসি কে কনি।

নেচর কিয়োর অমসুং হকচাং

মী অয়াম্বন বিজ্ঞান অসি য়াম্না পান্নরক্রে। পাম্ফমন্না থোকই মরমদি বিজ্ঞানা পোৎ খুদিংমকপু চাং য়েংলবা মতুংদা কংলকপা অচুম্বা মরম অদুদা উৎলিবনি। মাদুগী মতুং ইন্না থবক খুদিঙ “বিজ্ঞানিক ওইবা” হায়বা য়াউহৈসিন্না শীজিন্নরক্রে। নেচর কিয়োর লায়য়েং অসিসু নিয়ম নাইবা, চহি কয়া চাং য়েংলবা মতুংদা

কংলকপা লৌশিং ওইবনা মসিমু বিজ্ঞানিক লায়য়েং কৌই। হৌজিক্কী ডাক্তরগী লায়য়েং অসিগা য়াম্না খেন্নৈ। ডাক্তরগী লায়য়েংনা অনাবশিংবু হিদাক্কী মতেংনা য়েংই অদুগা নেচর কিয়োর লায়য়েংদনা চিঙ্গাক, প্রকৃতিগী চিঙ্গাক মঙ্গা অমসুং শাজেস্তুনা লায়য়েংই।

হিদাক্কী মতেং য়াওদনা, প্রকৃতিগী চিঙ্গাক মঙ্গাগী মতেংনা অমসুং মশাগী শাজেস্তুনা নোমজদুনা লায়য়েংববু নেচর কিয়োর লায়য়েং কৌই। ময়াম্না মহৌশাগী চিঙ্গাক মঙ্গা অসিগী অর্থদা থমা চিংনবা য়াওরগনি হায়বা থম্না চিংনজে। মহৌশাগী চিঙ্গাক মঙা হায়বদি মৈ, ঈশিং, নুংশিৎ, অতিয়া অমসুং নৈপাক অসিগা কোম্লন লায়য়েংববুনি।

হকচাং অসি মচাক মঙা অসিনা শাবনি। মচাক মঙা অসি চাং কায়নদা থম্লবা মী অদু নাব চৌনদে। মসিবু ঐখোয়না বেলেন্স ওফ ডইট কৌই। মীওইবনা নাম্লিবা অসি চাং কায়বদগীনি। চাব চাং কায়বা, তুম্বা চাং কায়বা অমসুং পোথাবা মতম কায়বদগীনি। অনাবা থুদিঙগী হৌরককমদি চাবা তুমদবা চনম্লনা চাশিনবা অমসুং অমাংবা থিংবদগীনি। হমাং খোকহন্দবা অমসুং কত্তবা চিংখোকপদা অনাবা থুদিংমক চপ মান্নৈ, মতম খেন্নবগী মতুংইন্না লায়না মশিং খেন্নবদনি। মীওইবগী হকচাংদা চাউরবা খোংলম অনি নৈ—১না চিঙ্গাক চাশিনখিবুনা হকচাংগী মকম শীথুনা য়েন্নবা খোংলম. অতোম্বা খোংলম অমনা চাশিনম্লিবশিং অদুগী মথী মকুম চিংখোক্তুনা হকচাং কনা থম্লবা

অসিনি। অসিগী চাং কাররগা নারকই। লায়না অসি মখল ৩ থোক্না থারোকই :—(১) হৌবা কুইদ্রিবা (acute disease) (২) মরা চেৎলবা (chronic disease) (৩) অমস্থং অয়োইবা থাক (destructive disoa:e)

চিঞ্জাক ওইনা চাদনা কাপশিনবা হিদাকশিং অদু হিদাক নত্তে; হূনি। চাবা তুমদনা চাশিনবস্থ হূনি। মরম অদুনা হূশিং অসি মতম কুইনা হকচাংগী মচি মচি থুদিংদা পৈশিন্দুনা লৈরগা মদুনা পুমদুনা নম্রগা লোথোকহৌদ্রবদি লায়না মথল মথল ওরকই। হকচাং অসি য়াম্না কুপত্রবা পোৎনি। হিদাক্না শাখিবা হকচাং নত্তে। মরম অদুনা মফম, মতম য়েংদুনা অকবা চিঞ্জাক চাবা ভাই। য়ারিবা মথৈ হিদাক শীজিন্নগনু। মমাঙগৈগী ইপা-ইপুশিংনা হিদাক শীজিন্নখিদে মনা মশিং অমস্থং উহৈ ব্রাহৈত্তনা লায়রেংবা ওমখি। মথোয়না হেন্না মশা কৈ অমস্থং পুক্সিবা হেল্লি। হিদাক চাওখৎলিবমতিক লায়না লুবা হেঞ্জিল্লকই।

হকচাং করগী কান্নবা অসদি শিংথাদুনা লোইবা ওবা নত্তে, স্বামি বিবেকানন্দনা অশুম্না তাকপিরম্মী "হকচাং করুনা লাই নিংগদবগী শরুকপুদি, শা চাও, কাংবৈক্লৈবুংদা বল শাল্লো, হকচাং ফত্তবা থমোয় মকা লামদনা লাই নিংবদগীদি হকচাং করগা মোমোন নোকপা মায়থোংগা লাইনিংবনা ঈশ্বরগী মনাক্তা থুনা নকশিনবা হেল্লি।" হকচাং করবদি লাইরিক পাবদা থুনা কাবা ওমই অমস্থং কাউগন্দে, পুক্সি তোলোইনা হিংদুনা পুক্সিগী

অনীংবা শরুক নীংথিনা পাঙথোকপা ওমই। পাঙ্গলনা লমি হায়বা ইপা ইপুগী ককপা য়াত্রবা প্ৰমাণি।

হকচাং নাদনবা উপায়দি লাম'দ্রিমথৈ চাবা য়াদে। লাখদনা চাশিল্লবদি হূ ওল্লি। য়ারিবা মথৈ হুমাং থোকদব' থবক অমমুং শাজেল তৌবা তাই। ওখবথৈ অযুক নত্ৰগা ভুমিদাংদা খোঙনা মাইল ৫/৬ চত্নুনা হয়া চাবা তাই। অযুক পু° ৬ তগী ৮॥ কাওবা অঠগা ভুমিদাং য়াইরম ক'লেন্দা পুং ৫ দগী ৬॥ কাওবা মুংশা য়াইবা য়াম্ন' কাম্নগ'নি। অড়বু হকচাংগী কিবমদা লৈ।

চাক, হয়াই অমমুং ওা অসিনচিংবা চিঙাক থরা অ'সদি নাত্রিবা হকচাংগী থবক কম নোম্বা মীগী চিঙ্ক্কি। কোকী থবক তৌবা মাগীদি মনামথীঃ অ'তকপ' অমমুং অতেকপা হৈরা অমমুং মহি মন'ইনা কবা হেল্লি। থাউ অমমুং মরুমরাংদা কা হেন্না তাউবা চিঙাক হেন্ন চাবা কত্তে। বেরি চুরুটন'চংবা মৈথুগী জ'ৎ, য়ু, গঞ্জানচিংবা ময়াই কাব পোৎ, চা অমমুং কোফি-নচিংবা ময়াই কাবা পোৎশিং অসিদি চিঙাকী মমুং চন্দে। ময়াই কাবা পোৎশিং অ'সিনা খুত্নম চলহনাখিগমু। লায়না পুম্নমকপু কোকহনব' ওম্বা হিদাক্তি চরা হেনবনি।

অয়োইবদ হায়জনিঙবদি হকচাং অসি কড়ুনা পুন্নি তো-লোয়না পাম্নবা হোৎনবা অমমুং থোদাং মপুঙ কানা পাঙথোক্কবা হোৎনবা।

ঈশিং অসি লায়য়েংবদা থ্যাইদগী কাম্নরবা মচাক অমনি। হকচাং মমুংদা লৈরিবা কওবা পুম্বা ঈশিং তাংবা, খোম্বা, হিগা

য়ৈবা অমস্রুং হকচাংদা লৈবা চম্নদবা মচাক মনিন্না চিংথোকপা য়াই। ঈশিং মতৌংদি নিয়ম থন্না হৈনবা তারে। অহানবদা য়াংলেন তৌংমবা থুদেং, নিঙ তৌংনবা থুদেং অমস্রুং থুজেং তাংনবা থুদেংশিং অসি হায়না লেপ্পা তারে। হকচাংগী খ্বাইদগী মরু ওইবা শক্তি য়াংলেম্নি। মসিদগী শিংলি থুদিংমক হোন্নকই অচুগা মাথাগা শম্নরিবা অগোবা শিংলি অচু য়াংলেন মচুংদা চেল্লি। অচুনা য়াংলেন অসি খ্বাইদগী মরু ওইবা মকম্নি। মন্না অচুনা য়াংলেন তৌংননবা, য়াংলেন হিপনবা থুদেঙ অমা দরকার ওই। থুজিন অমস্রুং শম নত্তনা হকচাং অপুম্বা শিংলি ডাক্তনি। শিংলিশিং অসিদা কত্তবা অহুক লৈরিবমথৈ শিংলিগী মপান্নল হল্লি অমস্রুং হকচাংগী থবক্তা য়ান্না অথীনবা ওইহন্দুনা শিংলিগী লায়না পোকহল্লি। নাদ্রিব উকিল, ডাক্তর, ওঝা, অসিনচিংবা মীওই কয়ানা য়াংলেন ঈশিং চাং নাইনা তৌংবদা হকচাং ফগৎহনবা নত্তনা অনাঙবা লৈতে। য়াংলেন ঈশিং তৌংবনা হকচাংগী কাচৌন কোয়া শীন্দুনা কহল্লি। নোংমদা পুং ৭/৮ তাবদা নত্রগা নুংথিল পুং ৩/৪ গী মতুংদা মিনিট ৩০ দং তৌংলবদি থুদক্তা মতুগী কাম্নবা ফল ফংগনি। মসি চাক চাত্রিবঙৈ নত্রগা চাক তোকলব। মতু পুং ৩/৪ লৈরগা তৌংগদবনি, ঈশিং তৌংলিঙৈ মচুংদা কোক্তা ঈশিং তত্তনা থাগনি, কোক তুমদুনা ঈরুজথোকদবনি।

য়াং তৌংলবা মতুংদা নিঙ তৌংবনা খ্বাইদগী কবা হেল্লি। অহুবু ওইরবসু নিঙতা তেঙাম্না তৌংবা য়াই। নিঙ তৌংবা অমস্রুং

য়াংলেন তীংবা অনিমক্তা কোক্তা ঈশিং অইংবা য়েৎপা নত্রগা থোস্নীয় । মাসগী অকরবা চাং অমা লৈতে । মী অদুগী নত্রগা নারিবা মী অদুগী তীংবা ওম্বগী শক্তি মতুংইন্না তীংবা তাই । মসিনা মাংবা য়েঋৎচন্দ্রে, চাবা তুমহল্লি, তুম্বা চুত্তাইহল্লি, চিকথোৎপা কহল্লি, ঈশিং মরীগী লায়না কহল্লি, কোক ওাওবা কহল্লি, রাথল নীংথিনা থনবা ওমহল্লি অমসুং ঈশিংয়াকম হংনা থম্বা ওমই । অয়ুক অমসুং ঙ্গমিদাংবাইদা সুমিৎ থুদিংগী অনিরক অনিরক তীংবা ওমলবদি লায়না অপুন্ব কোকপা ওমই । অদুনা লায়না অমসুং অনাবগী ফিবম মতুং-ইন্না ঈশিং তীংবা তাই ।

ঐথোয়না মথক্কী ঈরুজবা অনি অ'স অমুক্তদা অনিমক পাওথোকপা য়াই । য়াংলেন তীংবা লোইরগা নিত তীংগদবনি । য়াংলেন তীংবা মতমদা য়াংলেন তীংবা লোইত্রিদৈদা মরক্তা অমুক্তুং কমগদবনি । মরক অদুদ য়াংলেন অ'স ফিনা তৈথোক্লগা খুৎ অনিনা কংবা নান্দুনা হকচাং শাহল্লবদি য়াম্না কানৈ । অদুগা মিনিট ৫ রোম অমুক তীংথিগদবনি । মসি তীংবা লোইরগা নিত অমুক মিনিট ১০/১০ রোম তীংগদবনি । মাহু ওইরবদি ঈশিংতনা লায়য়েংবদা অরুবা লায়না কাওবা কোকপা ওমগনি, থোওদা ঈশিং অশাবা তীংদুনা কোকী অশাবা লোথোকপা য়াই অমসুং হকচাংগী মকম থুদিংদা লৈবা অনাবা কহনবা ওমই । য়াম্না লুপ্রবা লায়না যক্ষার অমসুং অয়োইবা থাক্তা লৈরবা লায়না (destructive diseases) নচিংবা লায়না কাওবা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবা কম্না তীংলগা লায়না কবা ওমই ।

হকচাংগী নারিবা, চিক্লিবা মফমদা কি অচোৎপা (পোপলি পোপলি শুমদোক্লবা) য়েৎপা অসিসু য়াম্না কায়ে। মসি নোংমদা ২/৩ লক য়েৎপা য়াই। ফি অসি য়েৎলগা থবক অতুম তৌবসু কায়বা লৈতে। অহিং তূম্বদসু য়েৎলম্বা কায়দে। ফি অসি শারবা মতমদা অকৈংবা লুপ্লগা অমুক শিনবা য়াই।

য়াম্না কায়বা অমনা pack হায়না কৌবা কি য়েৎপা অমসু লৈ'র। চোৎলি চোৎলি তৌবা কি অদু মরোল ৫/৬ থুপ্লগা হকচাংগী চিক্লিবা মফমদা য়েৎশিনগনি, মাত্তগী মথক্তা শামতুগী কি অমনা অমুক মরোল ১/৩ য়োম য়েৎশিনগনি। মসিনা হকচাংগী অচিকপদু য়াম্না থুনা ফহনবা ঙমই।

লৈপাক অসিসু লায়য়েংবদা য়াম্না কায়রবা মচাক অমনি। লৈপাক্কি লৈশৌ লৈ'পক নত্রগা চৌংগী অতোঙবা মফমদা লৈবা লৈপাক, ফংদ ফংত্রগনা লৈতোং অমদগী লৈবাক অদু লৌরগা মাত্তদা লৈহৌইগী শরুক ২৫% য়াওননবা তোৎনহনগদবনি। লৈপাক অদু হুংশাদা কংনা কৌদোকনি, অকংবা লৈপাক অদু কুপ্না শুগাইগনি, অকুপ্না লৈপাক অদু অকুপ্না চালোব অমনা নিকথোকনি অমসুং তুংজেং অমসুং মিংশেল মকুপনচিংবা লৌথোক-নি, অকুপ্না শেংলব', নিকথোক্লবা লৈপাক অসি ঈশিং অঙৈংবনা নপ-নপ লাউনা খিৎকনি, মাত্রনা হকচাংগী অচিকপা মফমদা থোম্লগা চিকপা, নারা অমসুং অশাবা লায়না ফহনবা ঙমই। মসিদা নত্তনা থাঙনা শোকপা মফমদা ঈশিং অঙৈংবা থোম্বা লৈপাক থোম্বা, য়াম্না কৈ। লিম্না চৌকপা, থরম্বৌনা চৌকপা

মকমদা লৈপাক থোঁম্নবন্স মহু মাঙহনবা ওমই। হায়রিবা লৈপাক অসি মাঙহল্লোইদবনি। হকচাংদগী লোথোক্লগা চায়বদি থোম্বা লোইরবা মতুংদা অমুক সুংশাদা কোদোকদবনি, মাহুনা কংলগা ওকথায়রগা অমুক থোম্বা য়াই। অসুম্না হম্না হন্না শীজিল্লগদবনি।

মৈশাগী লায়রেং হায়বদি সুংশাবুনি। মমাঙলৈগী অকল-কল্লনশিংনা সূর্য্যবু পূজা তৌবগী মরমদি সুংশাদা য়াওরিবা কাহবা ময়াম অমু হঙদুনা তৌরিবনি। সুংশানা অনাবশু ফহনবদা নত্তুনা তুংদা থোক্লগদবা অনাববু ফহনবা ওমই অমসুং ওাক-থোকপা ওমই। সুংশা অসিবু মহোশা লায়রেংগী কাংবুশিংনা চিঙ্খক অমনি হায়না লোবগী অর্থ য়াম্না লৈরি। অপূনবা (unity) হায়বা অসিনা পুন্স মহৌশাগী (Life Natural) অহানবা নিয়মনি (Basic Law) নি। অদুগা নিয়ম অসিবুস্নু সুপচিনবা য়াবা খুৎহৈদগী মরু ওইবা মওংদি হকচাং অমসুং লায়না অমত্তনি হায়র্বাসনি। মসি য়াম্না কুপথিবা মরম্না খঙবদা লুনা থোকই। মশা ফরিবা মী অমদা হু ওইবা হিদাক অদু অনাবা মীদস্নু মওং চিদিংদা হিদাক (medicine) হুনি হায়না লোগদবনি হায়বা অসি য়াম্নবা নিয়ম (unity of law) গী অর্থগী পাঙ-থোকপা য়াবা নিয়মনি অদুগা অমরোমদস্নু মশা ফরিবা মী অমদা চিঙ্খাক ওইরিবা অদু অনাবদস্নু চিঙ্খাক ওই হায়না লোগদবনি সুংশানা চিঙ্খাক্কি হায়না উৎপা হন্নবদি, মহৌশা লায়রেংনা লায়রেং-বগী উপায় অমা ওইনা চেৎনা থাজনববা অমা ওইগনি। হকচাং শাগৎপদা সুংশাগী শক্রোল (role) করিনো ? সুংশাবু

করিগীদমক্তা চিঙ্গাক কৌরিবনো ? করিগীদমক্তা মসি চঙদবা য়াত্রবা পোৎ অমা ওইরিবনো হায়ব রাহংশিং অসি মথাগী রাহৈ থরা অসিনা পাউথুম ওইনা উৎলি।

হকচাংগী শাহৌদা (animal organism) চাঞীববদগী হৌরদুনা, চাকথাও, থীবোং-থীরিন অমস্তুং থযোক, ঈশিং য়াকমদা অমস্তুং উনশাদা চিংথোকপগী থবক অসি তৌদুনা ঐখোয়না মওং মথল মথল পাঙথোকই। মওং পূম্নমক অসিনা পূনশিল্লগা ঐখোয়গী পুন্সি শাই। চাউরাক্লা হায়রবদা ভোঙান ভোঙানবা থবকশিং অসি শরুক মরীগী মমুং চনবা ঙাক্তনি। ইহান হানবদা অহিংবা পোৎচঙ হেনগৎহনবা হাঙবদি চাউথৎলকপগী মওং অসিনি। লৈশেমলোন (evolution) গী থাক্তা য়াওরিবা পৃথিক থ্বাইদগী পীকপা থাক্তগী থ্বাইদগী চাউবা থাক ফাওবগী পুন্সি অসি পীকপ্রবা পোৎ (cell) অমদগী হৌরকপনি। ঐখোয় পুম্নমক মিৎনা মথক উনবা পীক্রবা পোৎশক অমদগী হৌরকপনি। পোকলকপদ ঙায়রিবা অঙাং অমনা পাউণ্ড ৬ তগী ১১ ফাওবা অদুগা চহি ২৫ শুরবা মীনা পাউণ্ড ১২০ লূমই। অকোনবগী থাক্তদি হকচাংগী অরাম্বা হেনগৎলকপা লেপই, অদু ওইরবস্তু শি লি শিংলাং ময়াম অসি মাঙ-তাকপা য়াওদুনস্তু, পুন্সিগী অরোইবা ফাওবা চাং কায়হন্দনা থমই।

অনিশুবদা অরোয় অথম নাইদবা মৈশা পীবা অমস্তুং থবক পাঙথোকপা অসিনি। ঐখোয়না চৎপা, শামবা, চীং কাবদা, একাগাড়ী ভোংবদা, লাইরিক পাবদা ঐখোয়না থবক লেপ্পা নত্তে।

ঐখোয়না অশিবদোৌনা তৃয়বা ফাওবদা ঐখোয়না চাং নাইবা থবক তৌরিবনি। থমোয় চাং কায়হন্দনা পুরিবা, চাং নাইবা মুংশা স্বর হোল্লিবা, ইন্টরবেল গ্লাণ্ড, হকচাংগী কত্তবা শুংদোক্লবা কায়াৎ (excretary organs), মসিগীস্থু মথক্তা শিংলিগী অপূনবা অদুগা অতৈ অতৈ।

অহুমশুবদা চিঞ্জাক হায়না থঙংদুনা ঐখোয়না চিন্দ চানʼরবা ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈরিবা পোৎশিং অসিবুনি। চারিবা চিঞ্জাকশিং অসিমা থীবোং অমস্থং থীরিন্দা য়ানশিন্নরে নগী অহোঙবা (chemical change) অমা ওইহল্লি, মহূগী অকবা শক্তা হকচাংদা চুপশিন্দুনা হকচাংগী মকম থুদিʼদা শন্দোকই অদুগা লেমহৌবা কত্তবা শক্তা মপান্দা থাদোকক্লবা হোৎনৈ অমস্থং থাদোকই। হকচাংদা চুপশীনখ্রবা অকবা শক্তক থজিক্তং অদুনা হকচাংগী অক্লাপদা হেনগৎহল্লবা হাপচিনখি।

স্বর হোনজিনবদা, নোংথক্তা মুংশিৎ (air of the atmosphere) অʼস চিংশিল্লি অদুগা থরা কত্তবা মুংশিৎ অদুনা হোনদোকই। ভাম্থোকখ্রিবা অমস্থং অহোংবা মুংশিৎ অসিনা হোজিল্লকপা মুংশিৎ অসিদগী চাং (volume) থরা হন্থ্রে অমস্থং অক্লাপদা হেল্লকই। স্বর হোনজিনবদা য়াওবা ওক্সিজেন অদুনা চান্নিবা চিঞ্জাক অমস্থং কত্তবা মচাকশিং (waste products) বু চাকথোকই। হোন্দোকইবা মুংশা স্বর অসিদা থৌরিংগী চাকথেক্লবা (process of combustion) অসিগী মুংশিৎ মমিল শেংদবা মুংশিৎকী ওইবা মথী মকুম (gaseous

end products) য়াওই । মুংশিৎ-মনিল য়াওদবা মথী হায়-রদি মপং অমসুং মতি অসি ঈশিং য়াকম অমসুং উনশানিচংবা ভানথোক্লবা খোংলমশিংদা ভানথোকই ।

মসি-না পুন্সিগী হী (essence) নি । হায়রিবা থৌরাংশিং (process) অসি চাউরাক্লা হায়রবদা কাংলুপ অনিগী মথাদা লৈ—লৌশিনবা অমসুং ভানথোকপা । হিদাকী মীশিংনা অকোন-বগী অ'সদ থৌশাবিদে অদুগা মহৌশা লায়রেংবশিংনা অকোনবগী সিদা মপাঙ্গল হাপ্লি, খোংলম পুবা হায়ব'সিনা হকচাং শেমগৎ-পদগী হেন্ন' দরকার ওই ।

চিঞ্চাকী পাক চাউরবা থৌরা' ‘'সি পাঙথোক্লবা, হকচাং অ'সিদা অকার অতোর শেম্ফম (Workshop). শুংফম (la-boratories), শাফম (factories) অমসুং শীনজনফম (arrangement) নচিংবা মথল খুদিঙগী লৈ'রিবনি । শেল (cell) খুদিংমক শুংফম্নি ; অনৌবা চিঞ্জাক পুপুশিন্নরুবা অদুগা লোইরবা পোৎপু চন্দোক্লবা গ্লাণ্ডনা (glands) না থবক তৌই । মচেৎ মচেৎনা অমগা অমগা চান্নবা থবক তৌদুনা, অয়োবা থাক ওইনা মপুমগা মান্ননা থবক ভৌরিব'সিম্ন অঙকপনি ।

নৌরবা অমসুং পাকচাউরবা হকচাংগী (mechanism) অসি পাঙথোক্লবা লনাই মীওইবগী থৌরাংবু হেনগৎহনবা অমসুং হন্নহনবা ভম্বা চাংনাইহনবা অমসুং খুডুম চনবা (control) দরকার ওই । য়োক থাকপগী থৌরাং অমবু হেনগৎহনবা অমসুং হেনগৎহনবা অমসুং ফহনদবা (countermand) অসিগুম্বা

চাংনাইহনবা (regulator) শিং অসি ইন্দো ক্লাইন (Ido crine land) অসিদা লৈ হায়বা অয়াম্বা মীনা খঙনরে। চাং নাইবশিং অসি মখোয় মখোয়গী থবক্তা তোপ-তোপনি। মখোয়দা হেন্না লূম্বা থবক্তা ননশিল্লক্রবদি, মখোয় অসি অরাবা খাঙবা তাই অদুগা নারকপা তাই, অসিগুম্বা ইন্দো ক্লাইন অসিনা অনাবা ওইহল্লি।

হকচাংগী মৈশাবু চাং নাইহল্লিবা অসিগুম্বা উনশা অসিবু হকচাং য়োক থাকপগী থোরিংদা চাং নাইহল্লিবা অমনি। মকম অসিদনি ভুংশা মঙাল অসিনা হকচাং শেমগৎপদা চঙম্নবা য়াম্রবা অমনি।

পুক্কী লায়না

মাংবা য়ৈথৎপা হায়বসি হৌজিকী চাওখৎলবা মীশিংগী মতুংদা খ্বাইদগী তমথীনা থুংলবা লায়না অম' ওইনরক্কি। মাংবা য়ৈথৎপা অসিন্থ অতৈ অতৈ লায়না—লোকখু'বা অমস্তুং লোকখুবা. হকচাং চিকপা (rheumatism) করা কংখুনচি'বা লায়না-গুম্বা মহৌশা লায়য়েংদা থাজরবা অদুগা লোয়শনা মাতুগী অমাংবা লৈত্রবা নিয়ম ময়ামশিং অসি ইল্লবদি লায়না ফবা ঙমই। অমাংবা য়াম্না থীনা য়ৈথত্তবা ওইরবদি হথয়োগ নত্রগা প্রনয়াম খরা তোঙান্না তোরগস্থ লায়না ফবা ঙমই। অদু ওইরবস্থ মসিনা লায়নাগী থাজৈশেংবা হৌরককম থিবা ঙমদবা মরম্না লায়না অদু তশেংনা কোকপা ঙমদে, মরম অদুনা ঐখোয়গী মহৌশাদগী

অরাঙবদা হৈনখ্রবা লমচৎ খরা শেমদোকপা মরকারনি। ইহান হানবদা ডাক্তরগী হিদাক চারোয়দবনি অমম্তুং লায়নাসিগী মরমদা ডাক্তরগা খরবা চুমদে।

হৌজিকী বিজ্ঞানা চিঙ্গাকী মরমদা কুপ্না নৈনদুনা কংলে মাত্তদি চিঙ্গাক্না হকচাংগী খ্বাইদগী করবা হিদাক্নি; মসিনা লায়না অপুম্বা কোকতনবা ঙমই; মসি খ্বাইদগী অচুম্বা অমা ওইনা ডাক্তর কাংবুনা লাউথোক্লি। থাগৎশেংববক্তি মসিদতং অচুম্বগী মচাক অমনি। চিঙ্গাক ফরগত্তা যাদে। লায়না হৌরকপগী মরমদি অকবা চিঙ্গাক অদু মতম চাদনা, চাং তেম্না, মওং লান্না শীজিন্নবা অসিনচিংবা অরানবা করাদগী লায়না হৌরকই। হায়রিবা অসিদগী য়াম্না কান্নবা লৈ। মহিলা অমম্তুং শন্দোক্নবা লায়না করাদা চিঙ্গাক্না শিনিঙাই ওই হায়বসি অরাম্বা ডাক্তরনা থাজনরি। কেলোরি থিওরীদা থাজদুনা চিঙ্গাকী মওংদা অবোবা পূর্থোক্তুনা ডাক্তরশিংনা মাংবা নৈথৎহনবা কহনগনি হায়বসি ওইথোকপা য়াদে। মথোয়না থন্নিবা লায়নাগী হৌরকফম অদু মথোয়না শিংনা থিবা ফংদে। মহিক্না লায়নাগী হৌরকফম নক্লে; লায়না অসি ফলনি।

হৌজিকী মতমদা চাং নাইনা চাকথাও থিবা য়ানা থোক্লে। ডাক্তর অমম্তুং সাধারন মীশিং অসিনা চাকথাওনা পাঙথোকপা থবকী মওং অসিদা নীংথিনা থঙদে।

ডাক্তরশিংনা অয়াম্বা চাকথাওদি মশা ঙমজবনি হায়বা অসি থঙবা ঙমদে তশেংবদি চাকথাওশিং অসি মশা ঙমজবনি। মশা

করিবা মী অমনা অকক্সবা মতম অমদা চাখিবা চন্না অদুগা মহাক্না মাংখোক্লকপগী মতম অদু নীংথিনা থিজিল্লি, তশেংবদি মশা করি অমত্তুং চাকখাউদা খুদোংথিবা লৈত্রে হায়না খঙ্গুরিবা অদুগুম্না অযাম্বা মীশিংগী মওং য়েংলগদবনি। মসুম্না কৈ হায়না খঙ্গুরিবা অসি অরানবা ওাক্তুনি। হায়রিব চা'-য়েংলিবা মীশিং অসিগী চাক চাখিবগী মতম অমশুং মা'খোক্লকপগী মতম অসি য়েংলুরবদি মুমিৎ হুম্রি নত্ত্রগা মরিনি কাম্নৈ। মথক্কা হায়রিবা নিয়ম অসিদগী ঐখোয়না খঙলে মাদু'দ মশা ক'রিবা মী অমনা অসুম্না মুমিৎ ম'রি মঙানি লৈরগা মাংলি। মসিনা মশা করগী খুদম্নি। মহৌশা লায়য়েংশিংগী মীওইশিংনা হায়নিংলি মাদু'দ লাল্লবা রারেপ্নি অদুগা হৌজিক্কী চাওখৎলবা চাকখাউশিং অসি অয়াম্বা মশা ঙমত্ত্রবনি অদুগা হৌজিকী চাওখৎলবা মীশিং অসিদি মশা করে হায়বা অ'সিদি হায়নিংদে। লাম্ন অকবা চিঙাক চারিবা মীশিং অদুগী অকবা চাকখাউশিং অদুসু মশা ঙংত্রবনি। ঈনাক খুল্লবসু লাইরবসু লাম্না চাবা অসিনা হৌজিকী চৎনবী অমা ওইরে। লায়না অসি মরূদা অমত্তনি হায়বসি নত্তবা অতৈ নিয়ম অমা লৈবা উদে। মসিগী অমত্তা ওইবা মওং অ'সি তোঙান তোঙানবা লায়নাগী মওংশিং অসিগা কারজ চৎনবোই নিংই, অসিবু মসিনা লায়না অমত্তনি হায়বসিগী অচুম্বা তর্ক অমদি ওইদে; হৌজিকী বিজ্ঞানসু মরু ওইবা ভিন্নকমশিং অসিদি লেং-দবনি হায়বা অসি হায়না য়ানরবা রাকম অমনি, জ্ঞান লৈত্রবা মীশিংনা মরাম অসি উবদগী তোঙান তোঙান্না উজবদনি। লায়না-

শিংগী হৌরককমস্থু অমতনি। মসিগী হৌরককমদি মহৌশাগী নিয়ম কায়না লৈবা, চাবগী নিয়ম কায়বা অসিনি। মৈবু খঙগে হায়বদি মীবু খঙবিনি হায়নৈ। মসিগী মহুত্তা মীবু খঙগে হায়বদি মীওইবগী চিঞ্জাক নৈনবমি হায়বমা হেন্না কৈ। সংসার জীবন অসিবু খল্লুরবদি মী হায়বা অসিদি মতম খরগীদমক্তা হকচাং অমস্থুং থগ্নায়বু পুল্লবতমি। মখোয় অনি অসি চিঞ্জাক্তগী হৌরক-পনি অতুগী মখোয় অসিগী চাওখৎপা অসিস্থু চিঞ্জাক চুম্ন চাবদা লৈরে।

পুক্নিংবু শংজবা জিবন্দ চিঞ্জাক্তা কৎহন্দবতা নত্তনা আত্মাগী জীবন্দস্থু কৎহন্দে। মরম অদুনা লায়না হায়বা অসি কত্তবা চিঞ্জাক মতম নাইদনা চাথিবা মরম্না লায়নাস্থু কত্তবা চাগ্রিবা পোৎ অদু থাদোক্তুনা, অকবা চিঞ্জাক মতমচানা চাবা নত্তনা লায়রেংবা গুম্মোই। মসিনা মহৌশা লায়য়েংগী মরু ওইব মচাক্নি, মায়িবা খুদিংমকপু, তেংঙান-তোঙানবা লায়না অপূম্বু অমুম্না য়েংবা য়াই। লায়ওং রেংবা অসিদি য়াম্না অয়ানবা মওংনি মরমদি তোঙান তোঙানবা ডাক্তরশিংনা লায়না অমত্তবু লায়ওং পীবদা তোঙান তোঙানবা লায়ওং অসি অয়ানবা নত্তনা করিস্থু উবা ফংদে। কনাগুম্বা মহৌশা লায়য়েং অমত্তনা লায়ওংদা য়েংদুনা লায়য়েংদে অদুগা অনাবা অদু অমুক হঞ্জিনহন্দুনা হকচাং ফননবা হোৎনৈ। মখোয়না ডাক্তরনা তোঙবা কহবা অদু হুন্দোকতুনা, মহৌশানা অনাববু মশা ফহনবদা মতেং পাংগনি

হায়বা থাজবগা লোয়ননা লায়য়েংবা মরম্না অনাবা অদু লায়না কবা ওমই। মী খুদিংনা মশা কহনগদবদি মশানবনি। ডাক্তরবু য়াদবগী মরমদি হিদাক্না অনাবা অদুবু হেন্না ফংহন্দে, মহৌশা লাইরেম্বীনা অচুম্বা থবক তৌদুনা হকচাং ফনববা পুরকপা অদু ডাক্তরনা হান্নানা মাওহনখ্রবনি। মহৌশা লায়য়েং অসি ফত্তবনি হায়না থাজদুনা ডাক্তরশিংনা ব্রায়েপ লৌরিবা অসিনা মীওইবা সমাজগী মাও তাকইবা হায়বা অসিদা মখোয়না শরুক য়ারিবনি। ডাক্তর অমম্বুং হিদাকপু অমুকং থাদোকখ্রবদি, মাদুবু অমুক হন্না থম্নবগী কান্নবা মরম লৈত্রে। ডাক্তরশিংনা মহৌশাগী নিয়ম অসিবু মখোয়গী মরিমতা শাগে অমম্বুং ইমুং মনুংদা শীজিন্নৈ মরনদুনা মহৌশা লায়য়েংনা খ্বায়দগী ফবনি হায়না লেপ্পী। লায়না অসিদি হৌরককম অমত্তনি হায়বা অসি অকবা লায়য়েংবগী ফল অসিনা তশেংনা উত্রনা তাক্লি। তোঙান তোঙানবা লায়নাদা য়েংলিবা লায়য়েংসু অমত্তনি। লায়য়েং অমত্তনা লায়য়েংবগী মওং বু কবা ওম্বা অসিনসু লায়না অসি অমত্তনি হায়বা উৎলি।

অদুনা অমাংবা য়ৈথংপা অসিসু লায়না অমা ওইবা মরম্না নিয়ম নাইনা য়েংবা তাই। হকচাং ফত্তবা মথল খুদিংগী অকবা হিদাক্তি হকচাং অসিমক্তি, হকচাংগী মহুৎশিনবা পোৎ হিদাক— Dr সিন্নমসদা লৈতে।

তশেংবা হকচাং ফগে হায়না খিন্নিবা মীশিংনা করম্না মহৌ-শাগী নিয়ম ইন্দদুনা হকচাং ফত্রিবমো হায়না থমবা তাই অদুগা করম্না মমাঙৈদা লানখিবা অদুবু চুমথোকদগে হায়না থনবা

তাই। মহাক্কী লায়রা অদু করম্না কহনগদগে হায়না থম্লোয়-দবনি. ময়মদি মাথু মহৌশাগী নিয়ংনি, মসি মহৌশা লাইরেন্বাগী মথুন্তা মহাক্না তৌনিংব' মওংদা তৌমনব' শীরথোক্কদবনি। ময়মদি মহৌশা লাইরেন্বীবা মতম কুইনদগী মী ওইববু অমাং অতাদগী কননবা হোৎনরি, মহাক্না ভমথিবশিংবু মাওহম্নবা হোৎনৈ অদুগা মীওইবগী অথাওকনববু য়োক্তুনা থম্মি। ডাক্তরশিং অসি মহৌশা অমম্বু .মীওইবগী মরক্তা লৈবা অথিংবা পীবা পোৎনি। অদুনা লায়য়েংবদা অসিগুম্বা অখিংবা পীবা ডাক্তবু থাদোক্তুনা মহৌশা লাইরেন্বীদা চঙডুনা ল ইয়েংগদবনি।

চুম্না হিংবগী অহানবা লম্বীদি হিদাক পীজিন্নদবনি। অনি-শুবা লম্বীনা জীবনি শক্তি য়োকপনি। জীবনি শক্তিনা হকচাং কবগী মুঙ্কম্নি। হিদাক্তা য়াম্না থাজবা ডাক্তরনা ওয়-তৈনবদা কনা হায়রুনম্, চিঙ্গাক্না হকচাংদা হো'লিবা অ'সিদি য়ানশিন্নরোন নত্তে। অদুনা শক্তি অসি চারিবা চিঙ্গাক অদুম্ব চাং, নত্রগা ভুমথ্রিবা নত্রগা লৌশিনথি হায়না থনবা অদুদা লৈতে। মসিদি মশা ময়াং কংবা মীনা মশা নোয়বদগী হেম্না লৈ, মশা নোম্ববা অদুনা কনা য়াম্না তোংশা য়াওহুনম্ হকচাং অসি চাং অমদা পুরক্ক হায়রবদি অসিগুম্বা শক্তি অসি য়াম্না দরকার ওই। মসিগী শক্তি অসি অয়েন্বদা থরচ তৌবদগী থিংবা দরকার ওই শক্তি অসি চাং মাইনা থাক্তুনা, জীবনি শক্তি পুকৈ অমং শেম্নগা ভুং-শিন্দুনা থমগদবনি।

করম ভোরগা জীবনি শক্তি মাঙবগে? মসি খঙবা ভাই মরমদি মাঙবগী লম্বী অসি থিংবা তাই। পুক্না চিন্নাক্ন থবক তৌরিবা অহু খঙদব মীশিংদদি জীবান শক্তি খতং-অথম লৈতনা মাঙহল্লি। মরম অহনা চাকথাউদা চিন্নাকী ওফিস করিনো? চিন্নাক অসিনা হকচাং শেমগৎপা অমসু শেমজিনবদগী হেনবা থোইদোকপা থবক অমা তৌদে। মসি হকচাং তোংশা শাগৎনবা শক্তি পীবা পোৎনি হায়নসু বিজ্ঞানিকী প্রমাণ য়াম্না উৎলি। বিজ্ঞান্না লাউরি মাদুদি—চিন্নাক' মরি লৈনবা ভোংশাগী অনোপ অতিং তৌরিবা য়ানশিন্নবা মওং অসিগী কলনা নত্রগা হৌরকপ্রা হায়বা উৎননবা প্রমাণ য়াম্না দরকার ওইরি। অহুগীসু মথক্তা বিজ্ঞানিকশিংনা খঙলিবা মকম অসিদগীদি হায়রিবা লোবুক অসিনা য়াম্না হেন্না পাকপা হেল্লি। হাপ্তা কয়ামুক মশানা য়ানা নত্রগা য়াদনা চরা হেল্লিবা মীশিং ঙহাক্কী অরুম হৌবা (actute fever) কাওবা য়াওই; ঙসি ক্লাওবদা মসিগী লোবুক অসি চাং য়েংবা ঙমদ্রি। মহৌশা লায়য়েংগী মওংশিং অসিদি থিজিন্নবগী মচাক অমা নত্তে হায়না খনবা য়াই।

হকচাংনা তুশ্বা নত্রগা শীজিন্নবা ঙম্বগী অকরুবা চাং অমা লৈ হায়না খনবা য়াই। অদুনা অসিগুম্বা চাং অসি মহৌশাগী খুদম কয়াদগী কংবা য়াই; মশামক লায়না চেন্নবা, মহৌশাগী নিয়ম কায়না লৈরবা অনাবশিং অসিনা ডাক্তরশিংগা খন্নগদবা নত্তে। চিংনরবদি থজিক্তং চাবিয়ু। চারিবা অহুনা চাং য়াংলবদি থুনা নত্রগা থন্না কোম্না চাক লাম্বা নত্তনা অতৈ অমত্তা লৈত্রে।

চাক লাম্বা অদুনা চাং নাইনা লাক্লবা, অদু ওইরবদি চারিবা খরা অদুনা মস্তিক চারে হায়রবা উৎপনি জীবনী শক্তি য়োক্লবা হকচাংগী নিয়ম অমনি লৈরি। অহানবা নিয়মদা চাক লাম্বা মপুং ফানা ফাওরবা মান্দ চাগদবনি। অনিশুবা নিয়ম অমনা চাক তোক্লবা মতুংদা হকচাংদা অরুম্বা ফাওদনবা চাং অদু ফাওবতা চাবা অসিনি। মতম পুম্নমক্তা চাকখাউ অদু ফাওদনবা ফাওবদা য়াংবা ফাওদনবা চাং অদু ফাওবদা চাবা অসিনি।

চাক লাম্বা অসি করম্না ফাওরকপগে? অংগা ফাওরক্লিবা অদু অশেংব্রা শেংদব্রা হায়বা করম্না খঙবগে হায়বগী মতাংদা শম্নপ্না উৎলি। চাক লাম্বা অসি পুক্কিগী ফিবম্নি, হকচাংদগী থেংনবা নত্তে মরম অদুনা ইচম চম্বা চিন্নাক চাগদবনি। মসিগী তাব অসি হকচাংঅসিনা মতিক চানা য়াংলবা অমত্তং চাক-খাউনা মতম য়াম্না শাংনা পোত্থারবা মতুংদা চাক লাম্বা ফাওরকই। চিন্নাকশিং অসিনা চাকখাউদগী অতোপ্পা থিরিন্দা মকম অমদা তাত্রিবা ফাওবা, চাকখাউনা পোত্থাত্রে হায়বা সম্ভু খঙবা তাই। চাকখাউদগী থোরকপা চিন্নাকী মনম পুবা মুংশিং অদুদগী চাক তুম্লে, তুমদে হায়বসি লাইনা খঙনবা উপায় অমনি লাকইবা অমত্তং মপুং ফারবা চাক লাম্বশিং অদু চেৎহনখিদনা, চাক চানা ঙাইবা শুম্বগী অভ্যাস অসি তৌরবদি, মহৌশাগী ওইবা ফারবা চাংয়েংদা মাইপাকপা ঙমই। মতাং অসিদা মী খুদিংনা হকচাং ফবা পাম্নবদি মশা মশাগী ডাক্তর ওইগদবনি।

মরু ওইবা চাকলেনশিংগী মরক্তা ঊশিং নত্তবা অতৈ করিগুম্বা

চিঙ্গাক অমত্তা চারোইদবনি। চিঙ্গাক হেন্না চাশিন্দ্রবা অমম্নুং চাখিত্রবা অদু থুনা ভুম্নবদা মতেং পাংবা মিরম থরম্ভ লৈরি। অহানবা নিয়মদি চাকলেন অমা চাবদা চিঙ্গাক অদুগী ভানকক (পনথৈ) অমমম নাইনা চাগদবনি। "পনথৈ" হায়বা য়াহৈ অসি অয়াম্বনা চিংনরম্বা য়াই অদুনা ব্যাখ্যা দরকার ওইরি। পনথৈ হায়বদি, ভোপ-ভোপ্পা চিঙ্গাক নত্রগা চিঙ্গাক য়ানশীনবা নত্রগা অমুক্তদা চারিবা অদুবুনি হায়বদি চাকা মনামশী'গা চারিবা অদুবুনি। অয়াম্বা চাক চাবদা পনথৈ অ ন নত্রগা অহুম-দগী হেন্না চাবা য়াওই, মদু হায়বগী অর্থ'দ চাক হেংজিন্না চাবনি। অনিশুবা নিয়ম্না চারিবা চিঙ্গাক অদু য়োংশীন'দ্রৈঙেগী মম ভদা সালিভাগা তিন্নখিনব কুপ্না শায়দুনা চাগদবনি।

চাক চারবা মতুংদা পুং কয়ামুক পোত্থাদবা অমম্নুং থবক শুদুনা লৈবা মীশিং অদুনা পোত্থবা ফদবা মরম্না থোইদোক হেন্দোক্না চেকশীনবা দরকার ওইরি। মথোয় অসিগীদি থবক চত্রিংঙৈগী মমাঙদা খ্বাইদগী য়াংবা চিঙ্গাক চাবা ভাই। মথোয়গী-দমক্তদি থবক লোইরগা নত্রগা থবকী মরক্তা য়াম্না কান্নবা মতম অদুদা নোংমগী মরু ওইবা চন্না অহু চাগদবনি। মসিগী মরমদি য়ামই।

অহানবদা মথোয়না থবক হেক শুদ্রিঙৈগী মমাঙদা অকম্বা চিঙ্গাক চারোইদবনি। চাবা ভারগনা থবক শুগদবা পুং ২/৩ রাংলিঙৈগী মমাঙদা নোংমগী মপুং ওইবা চিঙ্গাক চাগদবনি। চাক হেক চাবগা থবক শুরবদি ভুম্বদা রাগদবগী মচাক কয়া

ঙৈরি। জীবনি শক্তি অসি অনিংথাক্লা য়েংশ্নোকপা ভাই। জীবনি শক্তি অসি চাবা তুম্বরোমদা শীজিন্নগত্রা মত্রগা থবক শুবদা শীজিন্নগত্রা হান্নবা রাক্য অসি থোরকপা মরম্ন', জীবনি শক্তি হেন্না থরচ তৌথিদনবা ঐথোরবা থবক শুদ্রিংগী মথাং চাখ্রিবা চিঙ্গাক অক্তু হান্না তুমহনবা অমা নত্রগা তুম্বদা জীবনি শক্তি য়ম্না থরচ তৌদবা অগাংবা চিঙ্গাক চাবা অমা নত্রগন থবক শুগা লোইরগা চিঙ্গাক নীংথিনা তুংহন্নবা জীবনি শক্তি য়োকপা অমম্তং থবক নীংথিনা শুহৌবা অসিনি। থবক কন্না শুবগা অরুবা চাকলেম চারগা পূরা চৎমিন্নরবদি জ'বনি শক্তি অসি থবক শুবদা থরা অমম্তং চাবা তুম্বগা থরা চংথিত্রনা থবক অমম্তং চাবা তুম্ব-দম্তু মপূঙ ফাদে; জীবনি শক্তি হেন্না থরচ তৌহনা অনাবা কয়া লাকই অমম্তং পুলিবা রংগনি।

অমুগা পোত্থাব' হান্নবা অসিগী জীবনি শক্তি য়ে'ক্লনবা য়াম্না চম্বা পাঙৈ অমনি। থবক য়াম্না কন্না অমম্তং হকচাং চোকথনা শুব অসিগী অকনবা লায়না কয়া হৌরকফম অমনি। য়াবিবমথৈ মরক মরক্তা য়াম্না তোয়না পোত্থাবা কৈ। মরংদি পোত্থারিবৈ মরক অসিদা ঐথোয়না জীবনি শক্তি হনজিন্দূনা থবক শুবদা অমম্তং সুংথাংবদা পাঙ্গল হাপ্পি। মসি মপুগী অওকপা থৌশিননি।

ক্লিরাক অমসুং হক্সানা লায়বা

হকচাংদা নৈবা ফত্তবা (foreign matter) শিং অসি কৌথোক্লগা, প্রকৃতিগী নিয়ম কায়না চাখিবা অদু অমুক হেন্না চুমথোক্লবদি, চাবা তুংদবা লায়না অমসুং চেৎনা লৈরবা লায়না (chronic) কয়াম্ভ ইরাই লায়না কোকই। অস্তুম ভেংদুনা নাম্বিবা মী অদুগী চান্নবা শেংদুনা অহুমশুবা থাক্ত লায়না (Destructive অমসুং লুরবা Cancer কাঙবা কোকপা ওমই। হৌজিক মসিগী মতাংদা থন্না কুপ্পা নৈনবনা কৈ।

মহৌশা লায়য়েংবা মীশিংনা লায়না অসি চপ মান্নে হায়না লৌই। ভোঙান তোঙানবা লায়না হায়বা অমা নৈতে; হকচাংগী জীবনি শক্তি য়াংলক্তুনা নত্রগা অশেংবা হকচাং (positive) অশেংবা হকচাংগী মওং কায়বা অসিম্ভ লায়না হায়না খঙনৈ। লায়না হায়বা অসিদি মমিনি; হকচাংবা অশেংবনি। মরম অসিদগী ভোঙান তোঙানবা মখলগী মমিং থোল্লিবা লায়না অমসুং মওং অসি নমথাক্লি। মত্তুগী মতুঙা লায়না অতুগী মতুংদা ফুমদুনা লৈরিবা হকচাংগী থাক অদুনা হেন্না মিংয়েং চঙবনা কৈ। হকচাংগী থাক (health level) অসি য়েংদুনা অমসুং হান্নগী হকচাং ফবগী মওংদা পুরক্লবা হোৎনবা অসিনা অহানবা থবক্লি। মসিবু নীংথিনা পাঙথোক্লবদি হকচাং শোনবগী কোংদোক্লিবা লায়না অসি মশা মথন্তা লুপচখিগনি।

মসিদি প্রমান্না ইরাই লায়না উৎপা য়াই। লায়না অসিনা অমম্বনি অদুগা হকচাং অসিনা অঙানবনি। অমম্বা হায়বসি-

মরুম্বু মঙাল থরা হেন্নগৎহনবনা মাঙহনবা ঙম্বই। অমুম্বা লায়না অসিস্থু হকচাংগী থাক থরা কহনবন। ইরাই লায়না কোকই। অতৈ অমত্তা দরকার লৈতে অতৈ পাবৈ শীঁজিন্নবা অসিদি জ্ঞান যাওনবা মাল্লি। হৌখিবা মতমদা চৌখিবা অরানবা অতুগী মওংদা লাইনিংলবদ, মতুডনা লায়না কোক্নবা পাম্বৈনি। হৌখিবা অরানবা হায়রগা ঐখোয়না চাবা, তুথা অমসুং অতৈ অতৈ অকায়বা নয়াম অতুবুনি। মসিদা ডাক্তরগী হিদাক শীঁজিন্নবা কাওবা য়াওরিবনি। অতুনা মহৌশাগী ওন্ন তৈরবদ থবক তৌরবদি, চকচাং অসি কংহল্দে। মরম অসি। ইচম চম্বা অচেৎপা লায়নাগী (chronic disease) লায়রেংগা অরোইবা থাকী লায়না-গী লায়রেংগা খেন্নবা লৈতে। লাইনিংগী নিয়ম হায়ববু জীবনি শক্তি য়োকপা অমসুং কান্নবা চিঞ্জাক চাবা (positive diets) হায়বা মচিন-মনাও অনি অসি ঙাকপা তাই।

হায়রিবা লায়না অসিংগী লাবখোকে হায়রবদি মহৌশাগী লায়রেং অসি নত্তবা অতৈ উপায় অমনা অনাবধু কহনবা ঙম্মোই। মতাং অসিদা হিদাক্তা লায়রেংবগা মহৌশ। লায়রেংগা য়াম্না খেন্নবা লৈ। হিদাক লায়রেংবনা চেন্তবদগী লায়না (acute) অচেৎপা লায়না (chronic), অচেৎপা লায়নাদগী অরোইবা থাকী লায়না (destructive disease) ওইরকই ; মাতুগী ওন্ন-তৈনবদা অরোইবা থাকী লায়নাদগী অচেৎপদা, অচেৎপদগী ইচম-চম্বা লায়নাদা ওনহনবা অসিনা মহৌশা লায়রেংগী নিয়মনি। অতুগা অরোয়ব থাকী লায়নগী কল অসি হিদাক্তা চেৎনা লাইনিং

ওইবগী মতৌনি; অসুম্না তত্তনা লাইনিং ওইবা অসিনা হকচাং মাঙহনবা অমস্তুং হকচাং ময়েং তাহনবা অসি ওইরকই। ছায়-রিবা লায়না অসিবু ডাক্তরশী রাহৈদা "Degenerative" ডি-জেনরটিভ লায়না কৌই।

লুরবা লায়না অসি অহানবদা ইচম-চম্বা মওংগী ল.য়-1 ওইরম্মী হায়বা অসি ইতিহাসনা সাক্ষী ওইরবা অচুম্বনি। কেন্সর হায়ব লায়না অসিগী মওংদসু অচুম্বনি। হিদাক কাপত্রিভৈগী মমাংদা কেন্সর হায়বা লায়না অসি মশক খঙনরমদে হিদাক কাপ্লিবা মীশিংগীনা হকচাং ফনবা করম্না চাগদগে অমস্তুং তুমগদগে হায়বা হকচাংগী অশেংবা নিয়ম অমত্তা ফজবা তম্বিদে। মখোয়না হকচাংতনা অয়োইবা (জীনরেটিভ) লায়না অসি কোকপা ওম্বা উপায়মি হায়বসি নীংথিনা খঙদে।

মখোয়গী অহানবা খবক্তি অকরবা মহিক মশক তাকপা অমস্তুং মাতুনা লায়নাগী হৌরককুম্নি উৎপা অসিনি। হ য়ুম্নিবা নিয়ম অসিগী অয়াম্বদি হকচাংগা য়েন্নরনি। হিদাক অসিগা পুক্নিগা য়েন্নবনি। বেকসিনস অমস্তুং সিরম হায়বা পোৎশক অসি খ্বাইদগী ফত্তবা মওংনি।

অসুম্না চঙজবা হায়বসি মহিক থিবগী চঙজবা অসিবু এলোটিগী মসুংদগী পুলমেনেরী যক্ষার (pulmanary Tuberclosis) লায়রেংবদা য়াম্না কাওরবা ডাঃ মুথুনা য়াম্না য়াথিদে। মহাক্না লায়রেংশং লিংজুনা অয়োইবা থাক্রী লায়না লায়রেংবগী (consumptives) লৌশিং য়াম্না ফংলম্মী। মমৈ-থংদদি মহাক অসি মহোশা লায়রেংদা য়াংব থাগৎপা নিপা

অমা ওইখি। হিদাক্তা খাজরব: ডাক্তর কাংবুনা মহাক্না মখোয়গী নিয়ম থীনা লংখরম্বা অতুদা য়াম্না শাউখি। মহাক্কী pulmanary যক্ষ্মার হায়বা লাইরিক অসি মহাক্না পাক চাউনা থিজিল্লুরবা অমসুং মশাগী জ্ঞান্দগী থোরকপনি। মহাক্কী লাইরিক অসিদা হিদাক শীজিন্নবা লংথবা অমসুং মহাক্কী লায়য়েং অসিবু য়াম্বা শক্ল-শোন্নরবা য়াহৈ কয় পূম্না থোমজিন্দুনা ইরি। মহাক্না মহোশা লায়য়েংদগী খজিক্কুং থেন্নবা লায়য়েং মখল অমা তৌদোক্লমই। কনজমসন্দা (অরোইবা থাক্কী লায়না) মহিক্কী লায়য়েং পান্দুনা লায়য়েংবা অসি মরম চাদে, মহিক অমত্তা উবা ফংদনা কনজমসনগী লায়না অয়ান্বদা কনজমসন অসি মতম য়াম্না শাংনা অহোবা অমসুং চংথবা নাই। মহিক্কী থিয়োরী অসি কনজমসন্দদি পানবা য়াদে। মহিক অসি লায়নাগী ফলনি অতুগা মসিনা মরম নত্তে মহোশা লায়য়েংবু থাগৎপা শোন্নরিবা থুদম্নি।

মহিক হাৎনবা শীজিন্নরিবা পেনিসিলিন, টোমাইসিন, রেডিয়ম, এক্সরেজ অমসুং মসিগা মান্নবশিং অসি মাঙহন্নবগী মীহুৎনি। মতম কয়া অরাবা থাঙলগা, মসি অতুক্কী মতিক তোয়না শীজিন্নরিবা মথৈ অতুক থুনা শিবা হেনগদোরিবনি।

ডাক্তরশিংনা কনজমসন লায়য়েংবা ওমক্রি মরমদি মখোয়না চিঞ্জাক শীজবদা অয়ানবা নিয়ম শীজিন্নরি। মখোয়গী মিৎয়েংদি অসিনি কনজমসন অসিদি লায়নাসিবু মাঙহনবনি খনবা মরম্না প্রোটিন, ষ্টার্চ, চিনি অমসুং মহাও খ্বাইদগী চাং য়াম্না য়াওবা হকচাং য়োকখৎপা চিঞ্জাকশিং অসি অনাবদা চাং কয়া শীজদুনা

মনামশিং, হরাই অমগ্নং অতৈ অতৈ মিনরেল সুম্বিৎ খুজিংগী চাং নাইনা পীজরিবা চিঞ্জাক অসিগীম্ভ মথক্তা ভান্থনরুম, শা, শঙ্গোম অমস্থং মাদুগা মাম্নবা কয়া হাপচিল্লি। অনাবা মীদা পীজে। অহানবদদি নারিবা মী অত্থনা চিঞ্জাক অত্থ থরা লৌশিন-খিদুনা (assimilate), মাগী অরুম্বা থরা হেনগৎলি অত্থগা মহাক্কী অনাবা করে হায়বীরে। অরুম্বা হেনগৎলিবা অসি মতম থরগীদনি। মসিনা হম্না হম্না শী জম্নরগা অসি তুম্নবা হোৎনবদা শক্তি কয়ামরুম তাল্লক্তনা জাবনি শক্তি অসি মাঙশিল্লক্তনা অরুম্ব হন্থরকই। সেনেটরিয়মদা লৈবা অনাবশিংবু অসিগুম্বা থাক্তা থম্বিরে; মাদুগী মতুংদা মহাকপু ময়ুমদা হললহনখি, মক্তম অত্থদা মহাক থুনা নোঙ্গারে।

ফত্তবা মহিক অত্থবু মরাল শীবিরে। তশেংবা মরাল পীগদবাদি হিদাক্কী থবক অসিবুনি। অনাবদা পীরিবা চিঞ্জাকশিং অসি মগুন্দা অমস্থং চাংদা য়ামহনবতা নত্তনা হকচাংগী ফত্তবশিং অসিবু ভাম্থোকপদা মতিক চাত্রবা হকচাং ময়েং ভাহনগদবা মচি য়াওদবা চিঞ্জাক (negative food) ভাক্তা পীজরে। অনাবা কোকহনবা দরকার ওইবা চিঞ্জাক হায়বদি চিজাক য়ামদনা ভোয়নদি পীজরিবা অদুগা মচি য়াম্না য়াওবা (positive food) অত্থবুনি।

কেনসর লায়য়েংবদা হিদাক্কী মীশিংনা রেডিয়ম অমগ্নং এক্সরেজ-দা য়াম্না থাজে। মখোয়শিং আসাদি য়াম্না মাঙ ভাক্লবগী মশক্নি, মখোয় অসিবু কুইনা তুঙশিন্দুনা থম্লবদি হকচাংগী শিংশিশিংদা

মখোয়না চুশিনখি, অরোইবদা কেমজরকই অদুগা মথন্তা তাকখি তুংশিনহৌবা অসিনা মরম ওইরদুনা অরাবা কয়া খাঙলবা মতুংদা অনাবা অদুনা থুনা শিখি। কনাগুম্বা অনাবা অমনা অসিগুম্বা অকিবগী মশক ফংলবা লায়য়েং অসিদা য়েংলুরবা মতুংদা মহৌশা লায়য়েংদা অমুক চঙজরক্রবদি, ভশেংনা নিয়ম অমা ওইনা মহাক লায়য়েংবা ঙম্মরোই। অতোপ্পা অমদা অসিগুম্বা থুদোংথীবা লায়য়েং অসি চঙ্দ্রিবৈঙগী মমাঙদা মহৌশা লায়য়েংদা চঙজরম্লবদি অনাবা অদুবু নীংথিনা লায়য়েংবগী থুদোংচাবা য়াম্না লৈ।

মহৌশাগী নিয়ম পুন্সিচুপ্পা থুগায়রিবা অসিবু ফননবগীদমক্তা নিয়ম অদু লোইবা ফাওবা চথদুনা ফহনবা ঙম্মোই হায়বা অসি-মসু নৌংশিংবা তাই। হায়রিবা নিয়ম অদু থুগাইদনা লেপ্লবদি অদুগা হৌখিবা পুন্সিগী অরানবা ময়াম অদু চুমথোক্রবদি, দোশি অদুনা অনাবা অদু হন্থহনবা ঙমে। মাস নত্তবা অতৈ লম্বেল অমা উদে।

লাইবক থীবমা মহৌশা লায়য়েংবা ওঝা অয়াম্বম্থ জীবনি শক্তি য়োকপা (vital economy) অ'স ইথঙ থঙনদে, অদুনা নোংমদা মরু ওইবা চাকলেন অমা তুম্বা রারবা অনাবা কাওবদা নোংমদা চিঙ্গাক (চাকলোন) অনী পীজে কনাগুম্বা থরনা হকচাং মাঙহনগদবা হকচাং শাজেল কাওবা পীশিনবা য়াওই। অসুম্না ওঝাশিং অসিনা লায়য়েংবা ফবগী মহুত্তা শিনবা অয়াম্বা ওই। ডাঃ ল্যুই থুনেগী নিরম ইনবা কাংবুনা অসুম্না হায়রি "ঐখোয়গী লায়য়েংবদা মায় পাক্তবা অসি কনজমসার।" অসুম্না মায়খিবা অসি দরকার ওইদে।

মীরৈবাকী অচৈ অশিং কয়াস্থ মওং অসিদা মরু খণ্ডবগুম উরি। বোম্বেদা থোকখিবা ইপিদেসিগী লায়রেং অমদা, ব্রিটিশকী অচৈবা অংবু চিঠিদা খঙখি। চাকথাউ অসি পোথা-নবা অমস্থং হকচাং শীনগৎনবা মতম পীদবা মথৈ, মহাক্না নোং-মদা চরা অহুবলক চানবা তাকপিরকখি। মসিদগী থা মরিগী মনুংদা করিগুম্বা কায়বা অমশু কংদে। মসিগী মতুংদা ওঝা অসিবু অমুক চিঠিনা খঙরে। য়ায় য়াংবা অতুগা য়ায়া মচি ওইবা চিঙ্গাক নোংমদা চরা অনিরক চাননবা তাক্রম্মী, থা মরিগী মনুংদা অশুকপা কংনা কগৎলম্মী। লায়রেং অসি চুম্মে হায়বা কানবতুনা মতম থরা চৎথরম্মী। মহৌশা লায়রেংবশিংগী মনুংদা খণ্ডদা খণ্ডিবা মরমদি চিঙ্গাক নত্রগা মচাক ওইবা করিগুম্বা অমন লায়না কোক-হবা ওম্ব নত্তে, জীবনি শক্তিতনা অনাবা কোকহল্লি হায়বা অসি খণ্ডদে। ভাইতাল ইকোনোমীগী মতেংনা পুন্সি অসিদা মসি পাণ্ডথোক্ন-বগী পাঙ্গল অসি পীরমত্রবদি মহৌশা লায়রেংদা পুন্সিচুপ্পা নপ-শিন্দুনস্থ লায়না কোকহনবা ঙম্মোই। তশেংবদি অনাবা অতু মতম কুইনা হিংলোই হায়বা অসি খণ্ডনরবা ঙাক্তনি। চিঙ্গাক অসিস্থ লায়রেংবগী মতেং অমনি। মহিকপু য়োক্লিবা অনঙ্গুং মপানগী কত্তবব পূবশিল্লিবা শিংশি অসিবু মাঙ্কহনবা ঙম্মবা শক্তি অসি পুন্সিদা চিঙ্গাক্না পীরি।

আমেরিকানগী ডাক্তর পেজনা মহৌশা লায়রেংবগী মরমনা ইবা মুপী অমনা মশানা কনজমসনবু (সোইরবা) লায় য়েংজতুনা কখিবগী য়ারী অমা ভিতান ইকোনোমীগী মরমদা কায়বা অতু

মখাগী অপুম্বা ভাক্তি। ডাক্তর অসি ডাক্তর দেৱীগী থৌমু-নাওমু ওইরম্বা য়াই।

তুপীমচা অসি চহি ১৯ রোম শুরে। মহাক্কী লায়না অসি ম'বু সেবা তৌবদগী অদুগা ডাক্তরগী হিদাক্কা কাপশিন্দুনা শিগ্রবা মমা অদুগী লায়না অদুমক্কা নাৱবী তুপীমচানি। ডাক্তর অমা কৌরে। মহাক উরবা মতুংদা অনাবা অসি মাগী মপানা মখোয়না শারিবা য়ারৌ অদু তাদনবা নাকল অমদা থমখ্রে। ডাক্তরগী মত্তা অনাবা অসি থা ৩ দগী হেন্না হিংলরোই হায়রম্মী। মহাক্কসু লায়রেংবগী থবক অসি অমুক লৌখৎনিংখ্রে। অদু ওইরবসু অনাবগী মপা অদুনা লায়রেংবীনবা হায়জরম্মী। তাপ্পা অদুদা অনাবা অদুনা য়ারৌ অদু পুক্তিং চঙনা তারম্মী, অদুগা মখোয়না শারিবা য়ারৌ অপুম্বা লোয়' ত'রম্মী। মহাক্কা ড'ক্তর অদুদা লায়রেংবা পামখ্রে, লেংবীখ্রে হায়জরম্মী। ডাক্তর অদু চৎখ্রগা মহাক্কী তোঙানবা খোরাং অমা লৈ হায়গা মপাদা কোংলোক্লম্মী, মপানসু মাগী উপায় অদু চৎথনবা তকশিন্নম্মী। মহাক্কী অতোপ্পা হিংনবা উপায় অমা উত্রবা মরম্মা মপানা মানা হায়জবা অদু য়াবিরম্মী।

মহাক্কা নোংলিবা মতু ইন্না মথংগী অতুক্তা মপান্দা, ইংখোল অমদা পাক্লবা কমুং অমদা থাংদোকপীরে। মহাক্ক মাক মরক্তা মাগী কমুং অদুগী নাকল অমদা মহাক্কী মপাগী কোয়বদা পুনবা চৈশুনা কোম মচা অমা চোই; মহাক পোশারগা মহাক্কা অংগান্না কোম অমা অমুক তৌই। মদিনা মহাক্কী ইচেন অদু কন-

খৎহল্লি। মতম অপূম্বা ওইদুবা অসি ফাওবদা মহাক চন্না হেল্লি। মরক অদুদা মহাক থাঙ্গৈশেংবা অরাম্বা অদু ফাওরক্লম্মী অদুগা মহাক্না অৎয়বা অমস্তুং অকন্নবা চিঞ্জাক খন্না চারম্মী। চিঞ্জাক অসি য়াম্না চম্বা. অফবা অমস্তুং অয়াংবা ওইন থোক্লম্মী। মহাক্না চিঞ্জাক দরকার ওইবা মতমতদা চারম্মী। মসি চয়োল খন্না ফাওবা চৎখরম্মী। মতুং অসিদা মাগী তূম্নবগী শক্তি য়াম্না হেনগৎলম্মী, মসিগী হেনগৎলক্লিবা অসি থাঙ্গৈশেংনা অরাম্বা ওইনা কোং-দোক্লম্মী। মহৌশাগী মতুংইন্না কান্নবা চিঞ্জাক খল্লুনা অমস্তুং চিঞ্জাকী চাং খল্দনা মাবু শিন্ননি হায়না পীবা থ। অদুম অদুগী মতুংদা মহাকী লায়না অদু শেংনা কোকলম্মী। অদুদগীদি ডাঃ পেজনা অনাবা অদুগী মফমদা মী থারম্মী, অনাবা অদুবু করম্না কঞ্চিবগে হায়বা কুপ্না থিজিন্নম্মী, অদুগা মানা লায়য়েংলিবা কনজমটি অনাবশিংবু মতুম হায়না লায়য়েংউ হায়রম্মী, ভোইগুম্বন্তুং চিংনবা মরম কয়াদগী মহাক্না য়ারমদে।

মওং অসিদা হায়ন্নিবা লায়য়েং অসি ভিটাল ইকোনোমী (জীবনি শক্তি) য়োকপা অমস্তুং পুক্লিং য়াওবা পোত্থাবা হায়বদি পুন্সিরোমগী পোত্থাবা মপুং ফানা য়োবা ঙমখি। মুংশিৎ-মুংশা অমস্তুং ময়াই ওইরম্না হকচাং শাজেন্নস্থ অনাবদা মারপাকপা ওইহনখি। চারিবা চিঞ্জাক অদু হেন্না নক্রগা বাৎনা ওইরবস্থ অচুম্বা (Positive food) ওইবা চিঞ্জাক চাগনি।

অসিগুম্বা লায়য়েংবগী থবক কয়াস্থ পাঙথোকত্রে অদুগা মায় পাকপস্থ ঙমখি। অদুমদি ওইরগা চিঞ্জাক অসি খনবদা

য়াম্না চেক্শিনগনি। লায়ৰেংবা হৌপৎলকপদা পীজবা অসি হায়রেকৎনা মচি ওইবা চিঞ্জাক পীজবা, মসিগী মথংদা মচি য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক খন্দুনা পীজবা কে।

লায়ৰেং অসিগী চপ মান্নবা রেংবা য়াবা লায়রেং করামুক মথাগী লায়ৰেং অসিনা মঃহাশা লায়ৰেংনা শেম্মকপা খুজিন-থোরাংগী কান্নবা অদু পীগনি। মহৌশা লায়ৰেংবা ডঃ লক্ষ্মন শর্ম্মদা অরাং ভারতগী উত্তর প্রদেশতা লৈবা মারিবা হুপীগী মপুরোইবনা অনাবগী শৌরককম, করম্না লায়ৰেংগদগে অমসুং করম্না ফংনগদগে হায়দুনা চিঠি অমা থারকখি। লক্ষ্মন শর্ম্মনা মথাগী প্রোগ্রাম অসি ইবিখি:—

“লহাক্না তাকপীরকপা চিঞ্জাক অমসুং ঈরুজবা (bathe) অদুনা ঐগী হুপীবু লায়ৰেংবদ য়ারবা পল্মেনেরি যক্মারগী খুত্থমদগী নাম্থোকহনবগীদমক্তা ঐনা থরায় হকচাং য়াওনা থাগৎচরি। মীয়ামদা মহৌশা লায়ৰেংগী নিয়ম্না কান্নবগী মহৈ অদু উৎননবা, ঐনা মাগী অনাবা অদু করম্না নাখিবা অমসুং করম্না ফখিবগে হায়বগী মরীদা অতেনবা পাও অমা পীজরি, মসি থাগী চেফোঙদা ফোঙদোকপীনবা হায়জরি।” — মসি শোক ১৯৩০ গী মরাইদনি, মহাক্না অনাবা অসিগী মীখাপোনবা ওইরিঙৈদনি। অরাম্বা য়াওদবা, লোক কংখু, সুমিৎয়ংবা মতুং অমসুং হুমিদাংবাইদা শাগৎলকপা (temperature) হেনগৎলকপা, থবক থক্লুং নোম্বদা চোকথবা, থাগী থোঙচৎ কায়বা, অমসুং লেপখিবা অহিংদা হুমাং কাবা অমসুং য়াম্না শাউগনবনচিংবা অসিনা নরা

ওইবা লায়ঙগনি (symptoms) অমসুং অহিং-মুংখিল অপুম্বা পোথাদে। মহাক অসি ঐগী ইনাক্তা লৈবা এম, বি. বিঃ এস অমনা অনাবা চাংয়েংলে। মহাক্না থাঙ্গৎশংবা যক্সানি হায়রম্মী। ঐনা ডাক্তরগী লায়য়েং হানিংদে মরমদি মহাক্না নাত্রিরৈগী মমাঙদা মহৌশা লায়য়েংগী মরমদা ইবা শর্মা কে, কম্পুন অমসুং ডঃ ল্যুই কুনেগী নাইহিরিক য়াম্না পাক্লে, মসিনা ডাক্তরগী লায়য়েংবু হঙ্গোইবা পোল্লম্মী। ঐনা মতম অহুদা ফংবা লৌশিং অদুগী মতেংনা ঐনা মঙোন্দা মোংমদা অনিরক ইরুজনববা অদুগা গেন্দগী তেল অমসুং তেংবা মনামশিংগী চরা অমা চানবা হায়জরম্মী। অদুবু মহাক্না ঐখোয়গী ইমুংদা য়াম্না থাজনরবা আয়ুর্বেদিক মাইবা অমবা মাবু লায়য়েংহনম্মী; মরম অদুনা মাইবা অদুগী লায়য়েং মথাদা মহাকপু বশীরে অদুবু করিস্নু কাম্নবা ফংবা ওমত্রে। ঐনা মহৌশা লায়য়েংবু পামজবা মরম্না অকবা পাউতাক ফংনবা ডাক্তর.................কৌবা মক্কম............ অমা কৌরম্মী। ডাক্তর অদুনা মাবু মহাকী ইলেক্ট্রিক অমসুং অলত্রা ভাইওলেট রেজনা ফেংবা য়াবা লায়য়েংশঙ অদুদা কাক্নবা হায়রম্মী। মসি য়াত্রদুনা শোক ১৯৪০ গী জুলাই তারিখ ২ দা থুংলম্মী। লায়য়েং অসি হৌরম্মী। ইলেক্ট্রিক অমসুং মঙাল্লা লায়য়েংবা অদুগী মথক্তা মোংমদা ঊশিং অইংবনা ঊরুজবা অহুম অমসু হাপ-চল্লম্মী। পীজবগী নিয়মদি অসিনি:— অয়ুক্তা চাকলেন ওইনা শঙোম, দহি অমসুং বাদামগী চনাং (Badam Paste) মুমিৎ মুংবদা গেহুগী দাতিয়া, অথোংবা মনামগী দহীনচিংবা, মুমিৎ-

য়ুংবা মতুং হৈ, অহিংদদি নুমিৎয়ুংবা মতুংগী চিঙ্গাকুম্না পীজরম্মী।

অসিনা অনাবা অছু কবা ওয়মদে ; অনাবা অছু নোংমা নোংমগী হেক্সংলম্মী। থা অহুনগী মতুংদা থরচ চাউমনবা অতুদা পু থাংবা ওমত্রক্লুনা তোক্লম্মী। অতুগীসু মথক্তা থজিক্তা অনাবা অতু কবম থওদে। ঐখোয়না য়ুমদা হল্লকলম্মী। অনাবা অসিনা নুমিৎ চুপ্পা ইরুজক্লুনা রাই চিলহনজবা অসিসু মহোশা লায়য়েং অসিদা থাজরমদে। মতাংদা য়াদবনা ঐনা মহাকপু আয়ুর্বেবদগী মাইবা অমদা য়েংহল্লে। হন্দকমুক্তি মহাক ঈ ওরে। মমিংদদি ঐ অসি মহোশা লায়য়েংবু থাক্তবা মী অমা ওইরবসু. মতম অচু কাওবদি তশেংবা থবকী লৌশিং (practical experience) লৈত্রবসু. মহোশা লায়য়েংগী আকর্ষন শক্তি অদুনা চিংশিল্লম্মী অমসুং হিদাক্কা লায়না অসি কবা ওংম্মাই হায়বা ঐনা তশেংনা থওলম্মা।”

“মরীমথোঙ অসি ইবুংঙোদা থওহনজত্রিবনি অদুগ' শোক ১৯৫০ আগষ্ট কী হৌগৎলকপদা পাউতাক পৌজখি। নহাক্তু অনাবা অদুদা অয়ুক্তা বতরমিঙ্ক কপ অমা থক্লবা, নুমিৎ য়ুং-বদা হৈ মাহ থক্লবা অমসুং অহিংদা নাপী মহি থক্লবা মরু ওইবা পাউতাক পীবিরকই।

ঈরুজবগী মতাংদনা অমুক্তদা পুংথাই ১/১ তৌবা অয়ুক অমসুং নুংথিলদা অঙীংবা পেক তৌনব পাউতাক পীবিরম্মী। মসিগীদমক্তা মফম অচৌবা য়েংক্লনা কা অনদা হোংদোক্লে। দহিগী মচুত্তা হামেং মখোম থয়া থক্লম্মী, অসি নত্তনদি নহাক্তা

পাউতাক মপুং ফানা পাংথোক্লম্মী। থা ফাদ্রিবৈদা শাগৎলম্বা অকিবা অদু চাম্নগী চাংদা লেপখ্রে; অদুগা করিগুম্বা মতমদা চাংচৎ কারবসু য়াওই অদুবু হকচাংদা য়াম্না নুংঙাইবা ফাওরম্মী। থা ৬ কী মতুংদা অশাওবা লায়চংশিং অদু মাঙথদ্রুনা হকচাং পাঙ্গল কনখৎলম্মী। থা ৬ কী মতুংদদি চনিং ঙৗংবা অমসুং য়াংলেন ঙৗংবা অসি নোংমদা অমুক অমুক পাংথোক্লম্মী। চহি অমগী মনুংদা মাগী পারবা অমসুং কংলবা হকচাং অদু তোংশানা য়োমশিল্লম্মী, পাঙ্গল কল্লম্মী অদুগা নোংমদা অকক্নবা মাইল থরা কাওবা খোঙ চংলম্মী। মহাক্না ঈক্লজবশিং অদুদি তোক্লে অদুগা অতৈ অতৈ নিয়ম ময়াম অদুদি ঙসি ফাওবা কায়দনা তোরি। ঈশ্বরগী কৃপাদগী ঙসি ফাওবা মহাক হিংদুনা ইমুং মনুংগী থবক নৌংথিনা তোরি অদুগা অতৈ অতৈ থবক্তা ফাওবা কন্না চিল্লি।" (Life Natural. 1955)

মথক্তী য়ারী পাবিরীবশিংমা অরোইবা লায়নানা নারবা মী অমা নোংমদা মপুং ফাবা চান্না অমি পৗজবা অসি থীনা লানবা অমনি। অদুগা হকচাং চোকথবা ফাওবা অমসুং য়াম্না অঙৗংবা ঈশিংনা ঈরুজবা, খুদম ওইনা ডাঃ ল্যুট খুনেগী ঈরুজবা অসিসু অরানবা অমনি, লোইরবা লায়নানা নারিবা মী অমসুং করিগুম্বা লৌশিনবা ঙন্নক্রবা (reaction) য়াম্না শোল্লবা মীদা অসুম্না তৌবা অসি কান্নদবতা মরুনা পুন্সি মাঙনিংঙাইনি।

হকচাং য়াম্না য়োকখৎপা চিঙ্গাকশিং শঙ্গোম, দহি, বাদাম পেষ্টনা লায়নাবু মাঙহল্লি হায়বা অসি ওন্নতৈরবনি, মতাং অসিদসু

মথায়া শেমজরবা ডাক্তরশিংস্থ অয়ানবা লৈরি। লায়না মাঙ-হনবগী ফল অসি ভাহাক্কীদদি অমসুং নিয়ম অমা ওইনা কায়স্থ কায়দে। মহৌশা লাইরেন্থীনা কত্তবশিং মাঙহন্দুনা হকচাং অসি য়ারিবা মথৈ য়াংহন্নবা হোৎনরি অদুগা মহাকপু অন্থমা ভোৎবা য়াহনবা অসিনা থৃায়দগী ফবা নিয়ম্নি। লায়না মাঙহন্নবা দরকার ওইবা হায়ববু মচা'দ য়াম্না মাওবা, হকচাং য়োকখৎ-পদা চঙবা মচাক য়াৎপা চিঞ্জাক অদুকনি। মতাং অসি পান্থী মচাশিংগী মতৌদি য়াজ্রে, মসি য়ারমগাদবনি অমসুং ফরমগাদবনি মরমদি মসিনা অনাবা অদুবু থুনা হন্দোকহনগনি হায়বা অসি থাজদে। মরম অসিনা মনামশিংগী মতৌ নত্রগা স্বাভিক ওইবা পান্থী মচা অমসুং উনাশিং অসিদি লায়না কোকহনবনা য়াম্না কারৈ। নাপী অমসুং পান্থী মচা অসি শঙ্গোমগী অশেংবা মওংনি শাথৌবা নারবা মীগী অশেংবা চিঞ্জাক্কি মথোয় অসিনি।

মরম অসিদগী লায়রেংদা হর'ই চেংরাই অমসুং মহৈমরোংবু পীজনদে। মহৈ মরোং অমসুং হরা ইশিং অসি মনিং হোবা (negative থায়দোকখিবা) চিঞ্জাক্কি নত্রগা য়াম্না থীবা নারবা মীনা চা'রক্লবদি য়াম্না কুপ্পা শায়বা কৈ অমসুং মতম চঙহনবা কৈ। মনিং হোবা—হরাই, প্রোটিন, ষ্টার্চ, চিনি অমসুং মগাওনচিংবা অসিদি লায়না ফহনবা চিঞ্জাক নত্তে. লায়না ফহনবা চিঞ্জাক্কি তিঙ শিনগৎপা (positive) চিঞ্জাকশিং অসিনি, মনিং হোবা চিঞ্জাকশিং অসিদি লায়রেংবদা য়াম্না থুদোঙ থীনিংঙায়নি।

অচুম্বা চিঞ্জাক থনবগা লোয়ননা চাকখাউদা অকম্বা পীশিন-দুনা তুম্নবগী মপাঙ্গল শোন্থহনব অসিসু থিংনবা হোৎনবা অসিগু দরকার ওইরি । পুন্সি হায়বা অসি অকম্বা অমসুং অরাবা থৎক কয়া মতম শাংনা পাঙথোকপ তাই ; মশা নাম্নবা সেল (cell) শিং লৌথোকপগী থবক শিংসিশিংদা পৈশিনদুনা কেরবা ফত্তবশিং অসি ককথৎনবা (neutralising) অমসুং মথী তাংথোকপা (eliminate) তৌবগী থবকনি ; মরম অদুনা থবকশিং অসি হুন্দোক্তনা য়োকখৎপা অসি অপঙবগী থবক্নি । মতম অদুদা অনাববু য়োকখৎপা হায়বা অসি অরানবনি । মসিদি অনাববু য়োকখৎপা নত্তুনা অতৈ করিসু নত্তে। মরমদি অনাবা সেল (cell) শিং অদু য়োক্লগা অনাবা সেল মশীং য়ামথোকহনবা নত্তুনা অতৈ অমা তৌবা নত্তে । অনাবা সেলদনি মশীং হেনগৎহনবা অদুগা মশা ফবা সেল অদুবু হেনগৎহনবা নত্তে । অনাবা সেল অমা হেনগৎহনবনা হকচাং ফগৎহনবদি লায়রবদুনা হকচাং শোন্থহল্লি হায়বা অসিদি সাধারণ জ্ঞান্না লাম্বা ফংনরবা পোৎনি জীবনি শক্তি য়োকপা অসিনা তিঙ শিনগৎপা চিঞ্জাক্তগী (positive food) ফাওবা হেন্না ফৈ হায়বা য়ানরবা ৱাকমনি ।

খ্বাইগীসু মথক্তা অনাবা মী অদুনা মতম পূম্নমক্তা অনাবা কোকহনগদবনি হায়বা অসি মথক্তী থোদোক অসিনা উত্তুনা তাক্লে। মতম মতম অদুগী লায়না অদু কোক্লবা তৌখিবা লায়য়েং অদুনা লায়না অসি হস্থহল্লি । অদুনা অশেংবা মপুঙ ফাবা হকচাং অমা ওইদ্রিকাওবদি ঐখোয়না মসিবু লায়না পক্লে হায়বদি য়াদে ।

চাউরাক্লা ফরে হায়না খঙলবা অমসুং লৈত্রে হায়না খঙলবা ফাওবদা ঐখোয়না লায়য়েং অহুদি অনুম লোম্না চৎনগনি লায়না অসি কোক্লে হায়না য়াবদি চহি ওয়াম্নুক মদি ওইবা চিঞ্জাক্সু (positive) লপাশন্দুনা লৈরবা মতমদা ওইগনি মতুদা হকচাংগী শরুক (mucous acid waste) চিংথোকফিগনি; হকচাং ফবদি চিঞ্জাক্কী খল মান্নবদা (balanced diet) তা লৈতে।

হৌজিক্কী মতমদা মহৌশা লায়য়েংবা মাইব ফাওবা খল তম্না চাবনা অনাবা কোক্নবগী অমসুং হকচাং হনবগী উপায় ওইনা পুরিবা বিভুলা চুরবা চুদবা য়াবগা অসি কিংজোইনি। খল তম্না চারীবা মী অদু মীগী অয়োংবা শেন্দোন তোন্দনবা হোৎনরিবা, থা থাগী লাক্লিবা আয়দগী থরচনা হেন্দনা চাদিং তৌরিবা অদুগা চাংদম্নবা য়াই। অদুগা হৌজিক্কী চ উৎলবা মীশিং অসিদি হায়া তোনশিল্লবা শেল শিংদোকপা ওমস্রবা হায়না শেল তোনশিল্লবা অদুগা চাদম্নবনা হন্ন কৈ। থাক্লে-শেঙবমক্তি মতম নাইনা শেন্দোন তম্নুহন্নবা থর পীক্লা তৌরিবা শেল শিংবা ওমত্রবা মী অদুগা মাক্লে। খল মান্নবা চিঞ্জাক চাত্থনা তৌখ্রিবা ফত্তবশিং অদু খল মান্নদবা চিঞ্জাক চাদুনা মাঙহনবা য়াই। মমাঙতৈদা গোজিম্না চাখিবা অহেনবা চাখিবগী অহেনব ফত্তব চিঞ্জাক চাখিবগী ফত্তবা ফল অচ ককথৎননবা, মচি ওইবা চিঞ্জাক চারবদি খল মান্নদবা চিঞ্জাক ওইরবসু য়াই। ঐখোয়নদি পোম্খিবা লায়না অমসুং কোঙদোক্লবা লায়না য়াম্না লৈরবা পোংনি। হৌজিক

কালগী মশা করে হায়রিবা মীশিং অসিসু মচি ওইবা চিগাক হেন্না চাবা তাই।

অশীনবা য়াওদ্রবা হৈশিং অদু হিদাকি হায়বদি অয়ানবা অমা ওইগনি। কমলা অসিনা ফিদম ওইরবা হৈনি হায়না লৌনৈ অদুগা অতৈ অতৈ হৈ কফোই অমসু অতৈ অথুপ্পা হৈশিংদা চাদনা কমলাতা মরাং কায়না রাখল থম্দনা অমসুং মনিং তম্না চাবৈ। অতোপ্পা লায়য়েং অমদা মাইবা অমদা হনাবা অমনা নোংমদা মহাক্কা কমল ২০/২০ চায় হায়রম্মী। মতম খরদি মহাক হকচাং কয়ৎপ উরম্মী। থওহোদনা মহাক শোপ্থ-রকলম্মী অমসুং থুনা শিরম্মী। চিঙ্গাক্তা এসিড য়াম্না য়াওবা অমসুং চাকখাউদা অয়াবা পীবা মরম অনি অসিনা লায়য়েংবা ওমদনগী ফল ওইবা য়াই। অয়াম্বা মহৌশা মাইবাশিংনা উহৈগী এসিড অসিদি অমাঙ অতা লৈতে হায়না লৌনৈ। মাহুক প্রমাণ য়াওদবা ভাবনা লৌনবা ঙাক্তনি।

শীঙ্জিন্নরিবা চিঙ্গাকশিং অসিগী অচুম্বা মওংদি নামা (মমিং) শেংদ্রিবা লমগুম্বনি। থক্তিক্কুং শীনবা উহৈশিং অসি অথুপ্পা উহৈশিং য়াওদ্রবা ফাওবদ কাম্নদবা অমসুং দোষ লৈতব য়াই। নিয়ম অমা ওইনা মরু চেৎলবা অমসুং লোইরবা অনাবাশিংনা য়াম্না শীনবা উহৈ চাবদি য়াদে। হকচাংদা অহেনবা এসিড লোথোক্লবা অমসুং শীঙ্জিন্নবা, ঐখোয়না অনৌবা মনামশীং, পাম্বীমচা অমসুং অথুপ্পা উহৈদা থাজবা থমগদবনি। উহৈ এসিডনা ঈদা য়াওরিবা পোটাসিয়মগা ভিটৈ অদুগ এলকালিনিটি হপ্পহল্লি। মিঃ হডগারনা

মাগী হেলথ অমসুং লাইক মেগাজিন্দা উহৈ অশীনবা শীজিনবা অসি য়ানিংদনা ইরি। ঐখোয়না মসিবুসু য়াদ্রি। উহৈগী এ'সিড অসি রাজসিক চিঙ্খাকী মসুং চনবা মরম্না, ঐখোয়না মসিবু ফজবা চিঞ্জা'ক্ক হায়বা লৌবৈ।

খজিক্কং শীনবা উহৈশিং অসি অমুনবা উহৈগী মতেং পাংবা শীজিন্নবা অদুগা মখোয়শিং অদু য়াম্না শায়দ্রুনা, মরৈ-বাক্তা মতম অমসুং মফম চানা ফংবা উহৈশিং অদু চাগদবনি। হকচাং য়াম্না ফবা মীনা হৈ অশীনবা চাবদা ক'র তৌদব'য়াই অদুগা হকচাং য়াম্না শেংনব মীনা অশীংবা চারবদি য়াম্না থুনা হকচাং মাঙহনগনি। অনাবা মরা চেংপা পকপা অমসুং অরোইবা অনাবা পক্লবা অনাবনা অশীনব উহৈ অমসুং অশীনবা পোৎ চাবা শুকয়া যাদে।

অরোইব লায়না অদুগী অরিবগুম্বা মওং থরা উরিবমথৈদি অনাবা অদুনা খুয়াদগী অয়াংবা চিঙ্খাক্তা কয়া নপুনা লৈগদবনি। অরোইবা লায়নাদগী অচেৎপা লায়না ভারক্লবা মতম অদুদা অনাবা অদুগী ফিবম মথুং ইম্না হকচাংগী পাঙ্গল থরা পীনবা হকচাং সুংওায়নবা চিঙ্খাক থরা হোংদোকনি। হকচাং ফগৎ-লকপগা লোয়না লোইননা অচেৎপা লায়নাদগী অচম্বা লায়না (acute) ওইরকনি। মতাং অসিদদি অচম্বা লায়না লায়য়েংবগী মওংদা অদুম য়েংবা ভারে। অনাবা অদু করিগুম্বা লাইৎং (খুদোংথীবা) অমত্তা উত্রবা মতম অদুদা, চয়া অমনা অথোংবা মনা মশিং অদুগা অতোপ্পনা উহৈ মত্রগা মনামশিংগী শিংজুনা

চারা শাহুনা নোংমদা চাকলেন অনীরক চাবা য়াই।

অবোইবা থাকী থবোল্বীদা নাবা মীগী লায়য়েংগা অতৈ অতৈ অবোইবা লায়নাগী লায়য়েংগা খেন্নবা লৈতে। জীবনি শক্তি য়োকপ অমসুং মচি ওইবা চিঞ্জাক চাবা। নিয়ম অসি পাঙথোক্লগা লায়না অপুম্বা য়েংবা য়াই।

চিকথোংপা নমথনবা হিদাক কাপশিন্দুনা থম্মোয়গী লুরবা লায়না ওইরকপা, লুরব থমোয়গী লায়না অপুম্বা হায়রিবা মরু- ওইবা নিয়ম অসি ঙাক্লগা হকচাং ফহনবা ঙম্মী। হায়রিবা নিয়ম অমি অসি পান্দুনা য়াম্ন মরা চেৎলবা অমসুং হেঞ্জিল্লবা মঙংগী হর কংপু অমসুং ঈশিং পুকচৎপা কাওবা ফহনবা য়াই নত্রগা পুক ফহনবা ফাওবা য়াই।

রামচন্দ্র শর্ম্মা অসি শোক ১৮৭৯ গী ডিসেম্বরদা পোকই। মহাকী পুন্সি অসি অহল-লম্মনদগী লৌচৌবা লায়না কয়ামরুমগা লোয়ননা হৌরকই :— মাংবা য়ৈথৎপা, সুংশং, অমাংথোঙদা মচৎ মচুৎ চাকাৎপা, চাবা তুমনবা, অতুগা মথোয়গী ইমুং অসি নারিবা অসিগীদমক্তা য়াম্না মমি চৎলম্মী। অঙাং অমা ওইনা মহাক অসি নোম্ন, অতুগা অফাওবা মরা চৎলবা মীশিং (authorities) না হায়বৈ, শা অমসুং উপাশশিংগীদমক্তদি মথা পাবা অমসুং ময়াং কংব অঙাং ওইবগী মঙং অসি মহৌশাগী নিয়মনি (natural law) অমসুং মীসু শানি। ডাক্তরশিংনা নোয়না অসিমু হকচাং ফবগী খুদম্ম হায়রি; মসি লায়নাগী মরু হুপ্লবা হকচাংদা কৎ- হন্দবগী খুদম্ম (encumbrance);

য়োক থাকপা অসিদি চুমদবা নত্তে। হান্নবা লৌনরবা লায়না অদুদা কোকি, চা, অথুম-অহাওশিং অমস্তুং মহাও লৈবা পোৎ কয়াবু চানিংত্রবা চাকথাউদা নমহুনা হাপচিল্লি। অতাং ওইরি-তৈদদি হকচাং কবগুম উরম্মী; অদুবু মতাক চসি ১০ শুরকপা মতমদা চিনবান্দা তাহাকী ওইবা পোকথোকপা অনাবা অহুনা মারিবা ময়াম অতগী মওং ওইনা লাক্লম্মী; অনাবা থুদিংনা হাপ্তা কয়ামরুম লৈরম্মী; মতাং অসিদদি অনাবা অসি য়াম্না থীবা নারক্কনা ঈশিং য়োৎপা কাওবা য়ারক্লে; অদু কাওবা চিক্লাক পীজরি; হৌনবী চাবগী নিয়ম অপুম্বা মনিং তম্না পাঙথোকহল্লি; অদুবু করিস্নু কান্নবা ফংদে। মমৈথংদা মাংবা য়ৈথৎপা অসি হেন্না তোয়না তোয়না থোক্লম্মী; মসি লাইরিক কাহেন্না পামনবা অদুনা অমুক্কা হেন্না কৎহল্লমদে; অসুম্ব তোহনা হকচাং কত্তবগী থুদোংথীবা অদু লাক্লম্মী; ডাক্তরনস্নু করিগুম্বা উপায় অমত্তা তৌবা ঙম্লমদে, মখোয়না হকচাং য়োকখৎপা (nourishment) অমস্তুং শাক্লেলবু কম্না তোহল্লম্মী। হকচাং শাক্লেল চাং নাইনা তৌবা ঙম্লমগদবা অদু চিক্লাক অকবা পীজবা হায়বা অসিনা মাঙহল্লে।

অমাংবা য়ৈখৎপা কনবা পাউতাক কয়ামরুম ইল্লম্মী; অমমম ওইনা মখোয় অপুম্বা থাদোক্লম্মী; ময়মদি হৌরককম অদু মাঙ-হনবা ঙম্লমদে; মখোয় থুদিং অসি অহানবদা য়াম্না কান্নবগুম উরম্মী; অদুবু মমৈথংদদি করিগুম্বা কান্নবা অমত্তা পীবা ঙমদে;

কাষ্টর থাও অমস্থং অতৈ অতৈ কাপ্লবা হিদাকশিং অসি ফনবা তৌবগী মহুত্তা হেন্না য়াঙহল্লম্মী।

নাহিবা নিপা অসিনা হকচাংগী লাইরিক য়াম্না পারম্মী; মতুগী ফলনা ককি থকপা থাদোক্লম্মী; অদু ওইরবস্থু মহাও লৈবা চিঙ্গাক হকচাং অমস্থং ভিটালিটি পীবিবা চিঙ্গাক অসিদি অদুম চারি। অয়ুক্কী ককি থকপা অদুগী মহুত্তা লুম্মু লুম্মু শাবা, চিনি য়ানশিল্লবা শঙ্গোমগী চাং অসি য়াম্ন পীথক্লি, চাকথাউ পোথাহনবগী লৌশিং অমত্তা লৈরমদে। অরাম্বা অ'স লোথোকপিরে অমস্থং তলহল্লে; চানিংবা পোংতা চাবা ভাই; মসিনা ভশেংনা চাবা তুমদবা হেনগৎহল্লবগী অশেংবা থুদম অমা ওইরে।

মহৌশা লাইরেম্বীনদি মসি হস্থরকপা অসি থোকনি হায়বা অসি নীংঙমদে; লায়য়েংবা য়াবা অনাবশিং অদু মহৌশানদি হকচাং ফনবগী থুদোংচাবনি হায়না লৌরি। মরমদি মহা অমস্থং জীবান শক্তি য়োকপা হায়বা অসিদি মহাক্কী থোঙ্গাম্লি, অদুনদি লায়য়েংবা য়াবা অনাবশিং অসিদি (curativecrisis) লায়না ফবা য়াবনি। মরম অসিনা অনাবা অসিনা ভোয়না অক্লম হৌরম্মী, অদুবু মথোয় অপূম্বা হিদাক অমস্থং চাশিনবনা নমথরম্মী; মহাক্না চহি ১৯ শুরকপা মতমদা মতম য়াম্না শাংনা নাবা অমা থোকখি, শোক ১৮৯৮; ১৯০১ দা অক্লম হৌবা পরেং অমা থোকখি, মথোয়শিং অসিগী অহানবা অদুদি চয়োল অমা চৎথরম্মী, অনিশুবা অদুনা মুমিৎ ৩ নি অদুগা অহুমশুবা অদুবা নোংমা লৈরম্মী, ভশেংবদি অক্লম হস্থরক্লিবা অসি য়াম্না ফত্তবগী

মওংনি, অকোনবগী অরুম অদু নমথখ্রে অদুগা চাবা তুমদবা অদুমক ফোংদোক্লম্মী। মমাগা পোকমিন্নবা মামনা হিদাক্তনা অনাবা অদু ফহনগনি হায়বা থাজরমদে, অদুবু মহাক্না অহাওবা চিঙ্গাক্তা থাক্তবনা লায়য়েংবা অদুসু ফবা ঙম্মদে; হকচাং ফবা অমসুং উনশা ফবা অনিমক হন্দ্রক্লম্মী; মাথা মাঙলকই। কফি অসি ময়ায়কাবনি খঙদুনা অমুক পীথকপা হৌরে। হিদাক, ময়ায়কাবা অমসুং মতাও লৈবা চিঙ্গাক্না নৌংথিনা পীজবা অসিনা হকচাং ফহনগনি হায়বা অসি কন্না থাজরম্মী; অদুবু তশেংনা থৌদোক অসিবু পনবা য়াবা অদুগুম্বা ঙাকথোক উপায়দি পুরকপা ঙমদ্রি মরমদি উপায় অদু লৈদ্রি।

শোক ১৯০৩ দা থা ভারত্তা মুপা অসিগী ময়াম্বগা লোয়ননা চৎলম্মী, ময়াম্বনা মতাকপু অশিংবা অমসুং লাইরিক হৈরবা ডাক্তর অমদা পুশিল্লম্মী; ডাক্তর অসিনা মশাগী থবক অদুগী ঙমখৈ অদু খঙজরম্মী। ডাক্তর অসিনা অনাবা মুপা অসিগী লায়য়েং অসি হিদাক য়াওদনা চিঙ্গাক্তনা য়েংবা য়াগনি হায়না খঙলম্মী।

চাবা তুমদবা অসি ইনাকখুনবগী লায়নানি; মসিনা ডাক্তরদা শেল য়াম্না তোংহনবা ঙম্মী; মসিগী মতিকচাবা হিদাক পুথোকপা ঙম্নমতিক মহাক্না লুপা য়াম্না পৈশিনবা ঙম্মী; অদুবু হৌজিক ফাওবদি হিদাক অসি পুথোকপা ঙমদ্রি। মরম অসিনা লায়না অসি হিদাক্না ফবদি ওইথোক্তে। অদুবু জর্ম্মন ডাঃ ল্যুই খুবেনা ভক্টরম্বা ঈশিং লায়য়েংতনা কোকপা ঙবা লায়নানি; মসিনা

অকল্লনা চিঙ্গাক চঙই :— চোইদবা গেহুগী তল উহৈ অমন্নং মনামশিং। ডাক্তর অসিনা অনাবা অসিবু নিয়ম অসি ঙাক্লবা হায়রম্মী; মহাক্না নিয়ম অদু কুপ্না ভাক্লম্মী।

মতম অত্তুদা অনাবা অদুগী পুক্রিংগী কিবম অত্তুদা অসিগুম্বা অনৌবা নিয়ম অসিগী ভাব অসি নীথিনা লৌশিনবা ঙম্লমদে। মওং অসি থাঙ্গেশেংবা থবক্তা অরুবা কয়াম্ন লৈরম্মী; মসিবু লাকশিন্নবা অকনবা থৌনা লৈতবা য়াদে। মুমিং থরগী মন্নুংদা ডাক্তর অত্তুনা পীরম্বা অকবা পাউতাকশিং অদু কাউ-থোক্লম্মী, ডাক্তরগী "পেপ্টোনাইজড" চিঙ্গাক্না লায়য়েংবগী য়াথল অসি অমুক হন্না শাগৎলম্মী; মসিগী ভাবতি অসিনি দায়না অসি কবা ঙমগনি, মসিন্ন শেল চঙবা মরম্না শোক ১৯১২ কাওবা চৎথবদি ঙম্নমদে।

অত্তুম ওইনমক মহৌশা লাইরেম্বীনা মতম পুন্নমক্তা লায়ং-কোক্লবগী থবক কয়ামুক পাঙথোক্লম্মী। হায়রিবা থবকশিং অসি লান্না লৌরে, মরম অত্তুবা লায়না অসি নমশিল্লি, নমশিনবা অসিনা চাবা তুমদবা অসিবু মরু হেন্না চেৎশিলহল্লি, শিংলিগী মপাঙ্গল অদু হেন্না কৎহন্দে।

অসিগুম্বা লায়না কবা য়াবা লায়ওং অদু য়ান্না কুইনা নারম্মি; অত্তুগা শোক ১৯১০ দা ওই থংবা খোঙদা উনশাগী থুহিংগুম্বা painful exzema) লায়না অমা থোকখি। মসি "Lead lotion হায়বা মরায় কল্লবা হিদাক কয়াবা নমথখি। অত্তুবু আয়ুর্ব্বেদিকনা শেম্বা সলফরগী হিদাক অসি চাং য়ান্না

থক্তিবা কাওবা অনাবা অসি লেপ্পা ওয়মদে। অশোকপা উনশা অদুদি হায়রগী চাংদা লাক্লমদে, মসি মুশিল্লি, ইরং লংই অদুগা হুমাংথোককম তুখোংদি উবা ফংলমদে মসিগী দাগশিং অসি শোক ১৯৩৪ কাওবা লৈরম্মী। মতাং অসিদদি শিংলি অমমুং উনশা অসিনা অঙ্গং-অশাগী চাং অমত্তা চুশিন্নবা (হৈনবা) ওয়মদে; কালেন অমসুং নিংথমথা অসি চপ মান্নরী। শামতুগী য়াম্না থানা লুম্বা অরুম্বা কি চহি চুপ্পা লেংলম্মী; খোঙ অসি খোঙউপ মমুওদা অথাবা শামতুগী কিনা য়োমশিন্দুনা থল্লম্মী। অয়াম্বা চহি খুদিংদা মরা চেংলবা লোক থুংবগী তিনজেন কায়-জেনবা লায়না লৈরম্মী, মসিনা কালেনথা ফাওবা হৌরম্মী। তুম্লম-দায়দা লোক থুবা মরম্না তুম্লিংবা অপুম্বা থিংলম্মী অদুগা লোকথুবা অসিনা অয়ুকী পুং ৩ তাবা ফাওবা থুরম্মী।

অদুবু খ্বায়দগী খুদোংথীবদি লায়না অসি পুক্লিংগী ওইবা মরম্না ফল হায়বা ওমদে, নীংবা কায়বগী অমসুং মাইথোং লাং-শিনবগী চৈফু অসি য়াম্না তোয়রম্মী; মখোয় অসি কুইনা লৈরম্মী, তুম্বদা মুত্তাইতবা মও অমসুং মওঙাক্লবনা ইতত্তুনা থুরো চেল্লম্মী। অত্মাঘাত তৌনিংবগী রাথল অসিনা ঐগী পুক্লিং তোয়না তাল্লরম্মী, খুদোং চাবা ফংলবদি অঙাওবা অত্মাঘাত তৌরকপা য়াই অদুগা পুক্লিংদা মসিগী শক্তি পীরে; মরম অসিদগী নারিবা নিপা অসিনা খুদোং চাবা লাক্লগা শিনবা হায়দুনা অচৌবা লমহাং অমসুং রেল গাড়িগী ষ্টেসন্দা চঙজকম থীরম্মী; নিঙশিং-বগী শক্তি অসিমু হম্বরম্মী, পুক্লিং লুপশিনবগী পাঙ্গল অসিমু

শোঙ্গয়রক্লম্মী; ময়ম অহুনা থবক অমস্তুং অতৈ হিয়মশিংদা পুক্নিং চঙবা অসি ওইথোক্কে। অনাবা নিপা অসিনা নহা ওইরিবৈঙদগী থল্লকপা রাখল অপুম্বা মুংলম্মী। শাথীনা নায়বা মীগী মরুপ—অশিবা হায়বা অসি নত্তবা অমত্তা লৈরমদে। সহরগী মপান্দা, অচিকপা মকমদা, শিরগা করি ওইগদগে হায়বা খনবা থবক অসি মত্তবা রাখল অমত্তা লৈরমদে।

মথংদা শোক ১৯১৩ দা ডাঃ ল্যুই খুনেগী পাউ অসি অমুক নৌহোনা শন্দোক্লম্মী; হন্দকমুক্তি লায়য়েং অসি য়ারম্মী; ল্যুই খুনেগী লাইরিক অমা লৈরদুনা মাদু পাথোক্লম্মী। লাইরিক অসি লাইগী পাউহাক্নি। লায়না পুম্বা অমত্তনি হায়না উৎলি, লায়ওং য়েংবগী অমস্তুং হিদাক কাপ্পা, চাবগী কায়বা লৈত্তে; লায়না অসিনা ফত্তবা পোৎ অসিবু মাঙহন্নবা লাকপনি; ফত্তবা পোৎ মাঙহনগ্রগা হকচাং অমুক ফবা ওমগনি; ময়ম অসিদগী লায়না হায়বা অসি তরাম তরাম্না ওক্কদবনি হকচাংবু মাঙহনবা হিদাক হুন্দোক্লুনা, হকচাংগী ফত্তবা পোৎ পুথোকপা চিঞ্জাক চাহুনা অমস্তুং ফত্তবা চিংথোকপা, ঈরুজদুনা হকচাং ফহনবা ওমগনি। চয়া হেনবগী খুদোং চাবা পীরমদবা অসি ল্যুই খুনেকী অরাংপনি; মসিদগী মরু চেৎনবা অনাবা লায়য়েংবদা য়াম্না তপ্পম্মী।

ল্যুই খুনেনা অকরুবা চিঞ্জাক তাক্কে; মহাক্কী লাইরিক অসিদা কায়বা চিঞ্জাকা (positive diet), মখিং হোবা (negative food) কা খেন্নবা অদু শেংনা তাক্কে; অদু

ওইরবা কাওবদা লায়রেংবা হোবা কাওবদি য়াম্না কান্নরবা পোৎ-
নি। হায়রিবা লাইরিক অসি পাবদা য়াম্না নুংঙাইরম্মী। মসিনা
হিদাক্কী বিজ্ঞান্না লায়রেংবটা অমম্বা জ্ঞান অপুন্বা ঙালহল্লম্মী।
অসুক কুইরবা অসি করিগী মহাক্না লায়রেংবা অসি ওমদ্রিবনো
হায়বা মহাক মথন্তা খঙ্গরম্মী। অসিগুম্বা নুংঙায়রবা অসি ভাবনা
নুংঙায়বা ঙাক্তনি। মরমদি থুনেনা ইরি—শিংনি শোক্নবা মীদি
ফক্তবা (encumbrance) অসি নাকন্দা পৈশিন্নি. মসিনা
অমুম চৎখিদুনা অহুমশুবা থাক হায়বদি য়াং কংবনা অরোইবা
লায়নাগী থাক্তা লাকই; অসিদদি লায়রেংবগী আশা লৈত্রে;
মসি নারিবা মিপা অসিগী কিভন্নি। অদু ওইরবসু অনাবা
অসিদি পুক্নিংগী মরমদা করিসু শৌশারক্কে. লায়রেংবগী আশা
অসি ভশেংনা মাঙত্রে, অদু ওইরবসু এলোপেথি অসি তশেংনা
অমাঙবনি হায়বদি মহাক্ন জ্ঞান তারম্মী; মসিদি হক খঙ-
বদগী থাদোক্নবা পোৎনি। হকচাং শাক্তেল. নুংশাগী শাক্তেল
অমসুং মশানা শেমজবা নিয়ম (auto suggestions) শিং
অসিদি ইল্লি; মখোয়শিং অসিদি কান্নদে অমসুং পাঙথোকপা
ঙমদে হায়বা খঙলম্মী; অদুবু পুক্নিনা নৈরিবমথৈ. লায়রেংদুনা
অনাবা ফবা অসি পান্নম্মী, অমসুং মরম অসিগীদমক্তা লুাই
থুনেগী চিন্তাক অমসুং ইরুজবা লায়রেং অসি য়ান্না পাম্মী।
অদু ওইরবসু থুনেগী মতম্বি অসি চুম্মি হায়বা প্রমাণ উৎমনবা
অনাবা মিপা অসিনা পুক্নি তোংদোক্তবা পান্নম্মী।

নুমিৎ অসিগী মরু ওইবা চাকলেন অদু অয়ুক পুং ১০ দা

চারম্মী, মসি অরানবা অমনি, মরমদি চাক চারগা আইন শঙদা চৎপা ভারম্মী। অদু ওইরবা ফাওবদা হকচাংদা থোইনা অমাঙবা লৈরমদে মরমদি মরক মরক্তা নত্তনা আইনশঙদা অকনবা থবক অমত্তা লৈরমদে। নাৎরিবা নিপা অসিনা রায়েলশঙদগী হল্লক্লিবা ফাওবা চিঞাক অমস্তুং চাক চাবগী নিয়ম অসি অমুক শেমগৎলোক্লম্মী অদুগা রায়েল শঙদগী হল্লক্লবা মতুংদা চাক চারম্মী। চাকলেন অসিদা চাকনে অদুগা মচি মাঙহন্দনা থোঙলবা মনামশিংগী য়েঙ্গাংনা চারা অমা শারম্মী; য়েঙ্গাং মহী চিঞাক পুমথহন্দনবদা শীজিন্নবা মহৌশিং অমস্তুং ঘী, মাখল চাবা অসিদি মহৌশাদগী থাদোক্লম্মী; মনামশিং অসিন্থু অচম্বা মওংদা থোংলম্মী; থুম থজিক্ত ফাওবা য়াওরমদে। অয়ুকী কোকি অদু থাদোক্লম্মী, মাহুগী মহুত্তা চিনি য়াওদবা অচম্বা শঙ্গোম থক্লম্মী মসি ফাওবা ডাক্তর ডেবিগী চাকলেন চাদবা থোরাং হায়বা লাইরিক অদু পাক্লবদগী থক্লমদে। মতম অমুক্তদা সুমিৎ ৬ নি চারা হেল্লম্মী অদুগা থাঙ্গৎশেংনা হকচাং শুমদবা নত্তনা অতৈ মতমদদি চারা হেল্লমদে। ডাঃ থুনেগী ঈরুজবা অসি হেন্না নক্রগা রাৎনা ওইরবনু চাং নাইনা তৌরম্মী; নোংমদা ঈরুজবা অনিরক লৌরম্মী। থুনেগী ঈরুজবগী মওং অসি পেন্দে, মরমদি মতম পুম্নমক্তা থুৎ অনি অসি ঈশিং অঈংবদা লুপশিনবা ভারম্মী; হকচাং থুনা ফগৎনবদা ঈচেল অদু ভপহল্লি। মতমগী মতুং ইন্না অনাবা নিপা অসিনা য়াংলেন ঈরুজবা, হকচাং মচেৎ মচেৎ ঈরুজবা (piece meal bathe) অদুগা অতৈ অতৈ নিয়ম কয়ামরুম

লৌরম্মী; এরেমা অসি থৌনা কনা অমসুং হকচাংগী চাংয়েং ওইবা লৌরম্মী, মসিদি হকচাং কনবা হিদাক অমত্তং অপুনবা এরেমশিং অসিগী চাংয়েংবা হকচাং অসি কণৎলম্মী। থোংবা অনাব অমা লায়রেংবদা কি ঈশিং অচোৎপনা য়েক্কুবা হকচাং ইংকনবা অসি হাদোক্লম্মী; অভোঙ্গা লোকথুবা লায়রেং অমদনা তুম্লমদাইদা ওক্তা ঈশিং অচোৎপা কিনা য়েৎপা অসি পুথোক্লম্মী; মসিনা মতম থরদদি কহনবা ওগ্রম্মী। ঈশিং অশাং-বদা লায়রেংবা অসিসু কিবা লৈতনা চৎথরম্মী; মতম অসিদদি ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা ঈরুকবা অসি পাগ্রম্মী। অপাম্বা অতু পাওথোক্লে, ঐগী মরুপশিংদা ঈশিংগী মরমদা ১সুং অশিবগী খুদোং-থীবা অতু তাক্লম্মী অদুগা খুদোংথীবা অসি লাইরিক্কীসু কাংলম্মী। ঈশিং অশাবনা লায়রেংবা অসি মতম মাঙবা মগুনা অটৈ করি অমত্ত ওইরবদে অদু ওইরবসু মসিগী অমাঙবা অসিদগী নাম্থোকপা ওইথোকই অকম, উবশাগী লায়না, মথোঙ চিকেৎ চিকেৎ মাংবা, অসিগুম্বা লায়না কবা য়াবা অনাবগী খুদমশিং অসি মরক মরক্তা থোক্লম্মী, ডাঃ খুমেগী মরম অসিদা লায়রেংবা—অপায়বা লায়না শোয়দনা কনা—অসি অশুকী মতিক চুশিন্নরম্মী মাদুদি ডাক্তরনা অমুক চত্তুনা তামবগী দরকার ওইদে। থা ৬কী মতুংদা অনাবা অসিবা মহৌশা লায়রেংনা শোয়দনা কনা অসি তশেংনা থগৎলম্মী।

হকচাং কণৎলকপা অসিদি য়াম্না তপ্পম্মী; ঈবনি শক্তি মাঙবগুম তৌরম্মী; ওহাক পোথাবন অমসুং চন্না হেনবা অরিনা

অশোনবা অদু লৌথোক্লম্মী অদুগা হকচাং কবা হেনগৎহল্লি। লৈবাক অসি চিদাই অমদগী চিদাই অম কাওবা রেল লম্বীনা ভাইশিন্নহল্লি; অদুগীনু মথক্তা মুংশিৎ মুংশাগী অরে ইব চাং অদু ইন্নাই লায়না থাওবা ওম্মী। মপান্দা শিংপা অই বা মুংশিৎ অদু মাগী চান্নবা মরুপ ওটবা ওমই, ঈমুং মমু'গী শেংদ্রবা মুংশিৎ হোনজিনবা অসিদি অন্নাবা অমা ওইনা থোক্লম্মী। অয়াম্বা থোদোক্তা অদুমদি ওইরগা মরক মরক্তা হকচাং অসি শোম্বক্লম্মী; য়ামদনা চাবা, থুংশা য়াইবা অদুগা অতৈ ইরু· জব শিংবা হকচাং অ স থুন' শাগৎপা ওম্মী। থোদোক অমদদি অনাবা অসি য়াম্না শা থরম্মী। মসি কনবা অনাবা অসিনা হাপ্তা ২ য়ুবী অনৌবগী মহীতা থজনা লেপ্লম্মী। অদুদগী মহাক্না শঙোয় অনৌবা অমম্তুং অমুনবা লকোইগতা চাহুনা থা ৬ লেপ্লম্মী। মসিগী মলনা হকচাং শোম্বা অসি শুক্রে লৈরক্তে। থ্নাইদগী মুংশাইবদ্রি মাঙলুরবা থম্মোয় অমু অমুক হল্লিনবা অসিনি।

য়াওতীংবা—

মথাদা উৎলিবা মওঃ অসিদগী লাইরিক পাবিন্নিবশিংনা করম হায়না থুদেংদা ভৌজদগে হায়বা অদু থওবিগনি। মসিদা কম্পোার শীজিন্নবা য়াই। থুদৈ নত্রগা লশিং কিনা মরোল অনি অহুম থুপালিন্দুনা অমোনবা কিদা অমা শেমগনি অদুগা থুদেংদা থমগনি। মসিগী মথক্তা অইংবা ঈশিং হৈজিনগনি। মসি অহানবদা অকংবা কি অসি চোৎপা কাওবদা হৈজিনগনি।

অনাবা অদুনা থরা ইংবা অদু থাওবা ওমত্রবা মতমদা, অহানবদা ঈশিং থজিক্কং হৈজিনগনি, ওহাক লৈরগা ঈশিং অইংবা থর অমুক হেন্না হৈজিনগনি। অনাবা অদুনা হিপ্পবা মতুংদা কম্প্রোর ইনশিনবা য়াই। ঈশিং অদুদি অনাবা অদুনা পাম্বা মতুংইন্না ওম্মিবমখৈ য়ামদবা য়াই অদুগা মহাক্কা ঈশিং য়াম্বা পান্নগনা মিনিট অমা অনিগী মতুংদা হুকচাংগী ভাংখাই ফাওরা ঈশিংনা থুমহন্বা য়াই। অদুগা থংনক্কা ঈশিং অইংবগী ফিনা কুপ্পা য়াই। অনাবা অদুনা ঈশিং মতুংদা মিনিট ১০ দগী ৩০ ফাওবা লৈবা য়াই, মরক অদুদা মহাক্কা তুমখিবা খোংক্লবদি মিকপ থোক্তবা ফাওবা লুপ্তুনা লৈগনি। মহাক্কা চুন্না লেপথত্তুনা ফংগনি অদুগা অকংবা থুদৈ অমা মচি মচিদা পায়রদুনা নজনগী মথক মথা অমসুং মাকল ২ অদুদা তকনি। মহাক্কা মকোক তুংথোকপা য়াই অদুগা মচেৎ মচেৎ ঈরুজবা অদু লোইশিনগনি।

কমাগুম্বা অমাবা থরনা অসুম্না ঈরুজরিভৈদা কোক শাবা য়াওই মদুদা মহাক্কা কোক্কা ঈশিং অইংবা নত্রগা কোক ঈরুজদুনা অশাবা অদু কহনবা ওমগনি। (Life natural 1955)

পুক্কী লাক্মনাশিং

পুক চাকৎপা :—পুক্কিম অচৌবা অমসুং পুক্কিন অকৈবা (কোলোন) চাকৎপবু থওনৈ অমসুং মসি মথল অনিথোক্কা থাইদোকই। অলসরিক কোলাইটিস অমসুং ম্যাকস (অমোবা মতুংগী উনশা) পুকচাকৎপা। অসি থওমনবগীদমক্তা কোলোনগী ফিবানশিং অসি য়ায়া থুনা শোকপদা থওগনবা অপাবা উনশানি, অমসুং মতম কুইনা অসিগুম্বা কোলোনগী অপাবা উনশ অসি

পোকহনখবু পুকচাকৎপা হায়বা থগুনগনি। পুকচাকৎপগী মরম অনি অসিগী হৌরকফমদি অচেৎপা মাংবা য়েংথৎপা অমস্তুং হিদাক্তা হৈনবা লমচৎ অমা লৈখিৎদগীনি।

ঐখোয়না চাবা লাম্না চাদুনা কোলোন অসিগী মথৌ নীংথিনা পাঙথোকপা ঙমদে, তনবা পোকই, মাদুনা মাংবা য়েংথৎপা ওন্নকই; কন্তবা পোকপা মচাক য়াম্না কোলোনগী কক্লাং অকোয়বদা পৈশিন্দুনা থমই; অসিগুম্বা কন্তবা ফিজ্ঞম অসি লোথোক্লবা হোৎনবদা তিদাক থাবা অসিনা কোলোনগী ফিবানশিং অসি কৎহন্দে। শা অমস্তুং ঙা য়াম্না চাবা মীদদি, কন্তবা পোৎ য়াম্না কোলোন্দ পৈশিন্দুনা থমই; কোলোন কন্তবা অসিনা মক্ক ওইনা হুকচাং কৎলক্তে; মরম ময়াম অসিনা পূনবদগী পুকথাউ চাকৎপা ওইরকই।

হৌজিকী মতমগী চিঞ্জাক য়াম্না চাশিনবা অদুগা কোলোনগী ফিবানশিং অসিগী মপাঙ্গল নৈহন্দবা অদুগা মথক্তা পীরিবা মরম অসিদগী লাইনা অসি ওইরকই। মহোশাগী চিঞ্জাক হায়বদি হৈ, মনামশিং অমস্তুং চোইদবা চেং, সেঙগী তল চাব়বদি হকচাং অমুক হন্না কগৎহনবা য়াই। মথোয়শিং অসিনা কোলোন অমদি চাকথাউগী কন্তবশিং চিংথোকই। অদুকী মতিক মহোশাগী ওইবা চিঞ্জাক চারিংমথৈ চাকথাউনা থবক নীংথিনা তৌই; মসিনা চাকথ উদা অথিংবা পীদে হায়বা অসিমা থাজপদবনি। মশা মারবা কোলোন অমদা কনা কবা মহোশাগী চিঞ্জাক পীশিন্দুনম্ব পুকথাউ মাবা অদু হেন্নহুন কৎহন্দবা ওইগনি মরমদি কোলোন

অহুমা চিঙ্গাকশিং অদু তুবা ওন্নবগী শক্তি অদু হন্থবা ফিভমদা লৈরি। হিদাক চাহুনা মল্লগা থাং থাদুনা লায়না অসি নমথিখি-বনা লায়না অসি অমুক হেন্না কৎহল্লে; মথক্তা হায়খ্রিবা মরমশিং অসিনস্থ লায়না অসি কৎহন্দবগী মরম ওই। হকচাং অপুম্বা চাকৎপা ফিভমদা লৈবা অসিনা চাকথাউশিং চাকৎপগী মরু ওইবা মচাক অমনি।

পুক চাকৎপা অসিগী হৌরকফম অমুক্তং খণ্ডখ্রবদি মসি মাওহন্দুনা হকচাং কগৎনবগী মরমদি লায়রে। কোলোম অমস্তং থিবোং থিরিন অসি হান্না শেংদোকপা দরকার ওই; চাকৎলিবা অপাবা শয়োম অদু কৎনগদবনি মহৌশাগী চিঙ্গাক অসি চাং কক্লা পীজগদবনি; অদুদগীদি অসিগুম্বা লায়নানা নাহিবশিংনা অনাবা কাওদ্রে অমস্তং খজিক্তা মাদ্রে হায়না থাজনা পোক্কদবনি। মতাং অসিদা ডাক্তরগী হিদাক্লা লায়য়েংলবদি লায়না কবদগী লেন্দে ক্লুমা থোয়না কৎহন্দে; হকচাংগী মউ শোকপা হেনজিল্লকই। ডাক্তর-শংনা মহৌশাগী লায়য়েংবগী মওদা অনৌবা মমা মশীং অমস্তং হৈরা, চোইদবা চেং অমস্তং গেহুমচিংবা পীজবদস্থ কবা ওন্মোই।

হাইনদুম অনাবা অচেৎপা অমা ওইগনি।

লায়য়েংবা:— অনাবা অসি অমুক্তং থণ্ডবা থোক্লবদি, থ্রেথোয়না থীনবা ভৌদনা লায়য়েংহন্নবা হোৎনগনি, চারা হেনবা চাং-নাইনা অকক্লবা চিঙ্গাক পীজবা অসিনা মরু ওইবনি। অরুবা মওংগী লায়না অসিদনা থরা শাংনা চরা হেনগনি অদুগা থরা চবা মওংগী লায়নাদনা মথাগী অহুম্না য়েংগনি। হুমিৎ

তনিদগী ৫নি কাওবা চয়া হেনগনি অহূদগীদি শঙোম চাহুনা চৎথগনি। অশুম্বা শঙোম তাক্না দরকার ওই হায়না খনবা কাওবা, চয়োন ২ নত্রগা ৩ কাওবা শঙোম চাহুনা লেনগনি। মরক অসিদা হকচাং অসি পোত্থাগদবনি; অশংবা মনামশীং অমম্ভং হৈয়া চাবদা খুদোং থীবা লৈরবদি অক'বা হৈ অমম্ভং অথোংবা মনামশীংগী এঞ্জাং দরকার ওই। হকচাং অসিনা থয়া কগৎলকপা মওং উরবা মতমদা হায়রিবা মনামশীং অমম্ভং হৈয়াশিং অসি নোয়বগী চিঞ্জাক্না হাপচিনগনি।

অনাবা অহুনা মশাগী জ্ঞান শীজিন্নগদবনি। চয়া হেল্লিছৈ মমুং নত্রগা দরকার লৈরগনা চায়া হেল্লবা মতুং কাওবদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা কাপ্পা দুস নত্রগা এনেমা অমা শীজিন্নগদবনি। লায়-য়েংবগী মওংনা চাকখাউশিং অসি মশানা থবক তৌবা ঙমল-রক্রবদি, এনেমা অসি তোকথোকদবনি। অহানবগী হাপ্তা অহুদা এনেমা শীজিন্নবা পাম্নবম্ম হাপ্তা অহুবগী হোয়দুনা হুমিদাং খুদিংগী এনেমা শীজিন্নবা য়াই। মরক অসিদা অয়ুক খুদিংগী ড্রাই ফ্রিকসন, স্পইঞ্জ কোলড বাঠ নত্রগা য়াংলেন তীংবা (স্প্যাইনেন বাঠ) অমম্ভং হকচাং শাজেল তৌগদবনি। অনাবা কাওব হনদ্রিবা হুমিদাংদা ইমসলট বাঠ দরকার ওই। অশুম্বা লায়য়েং অসিদা চৎথরম্নবদি অনাবা অহু য়াম্না থুনা কগৎলকনি অনাবা অসিদগী শিংগে হায়রবদি তুংদা চাগদবা চিঞ্জাক্না য়াম্না চেকশিনগদবনি। থাওদা তাওবা, অপুবা অসিনচিংবা থাদোক-দবনি, খ্যাইদগী হেম্না চেকশিনগদবা শা-ঙা অসিনি; মরমদি

মখোয় অসিদি য়াম্না শুংশিৎ হৌগনবা পোৎনি। মসিনা কোলেস্না হনগনি অদুগা অমুক হন্না চাকৎহনবা য়াই। থিবোং থিরিন অসিবু শেংদোকপদা চঙবা হৈরা মনামশীং মরাং কায়না চাগদবনি। শা ঙা অমসুং য়েরুমগী মচক্তা লৈপাক হন্নাইশিং নক্রগা শঙ্গোম ছনাবা শিনবা য়াই। চিনি অঙৌবা অমসুং ঙৌথোক্লবা য়ামগী পোৎথোক অপুম্বা লায়না অসিগা য়েরুবনি।

মাংবা য়ৈথৎপা—মসি লায়না অমা নত্তে, লায়া চাবদগী ওইরকপনি। মাংবা য়ৈথৎপা অসি লায়না অমা নক্রবসু লায়না পুন্নমক্কী হৌরকফম অমসুং চঙলকফম্নি। এপেণ্ডিসিটি, রিউমেটিজম, অট্রিস্তিস কেনসর, ব্লড প্রেসর, কেটারাক্তচিংবা লায়নাশিং অসিগী হৌরকফমদি মাংবা য়ৈথৎহনবননি। অদুবু লায়না খুদিংমা মাংবা য়ৈথৎপা অসিনা কোংদনা লৈবদগনি। মাংবা য়ৈথৎপগী হৌরকফম অমনা মশা কক্তবা মহৌ চুপশিঙ্গবা (auto intagigation) দগী ওইরকপনি। চিঙ্গাক হেন্না চাশিনবদগী, চাকখাউনা থবক নীংথিনা তৌবা ঙমদবদগী, কক্ত-হাওথি য়াম্না পৈশিন্দুনা থমই। হায়রিবা কক্ত-হাওথি অসিনা কক্তবা মহী য়াম্না পুথোকই। হায়রিবা মহৌশিং অসি হকচাংয়া চুপশিনখিদুনা হকচাং ফৎহল্লে।

মাংবা য়ৈথৎহনবগী মরম, মথক্তা পীখ্রিবা অদুগী মথক্তা, মহৌশাগী ওইবা চিঙ্গাক চাদহনা হৌজিক্কী মগুণ য়াওদ্রবা চিঙ্গাক চাবা (২) হকচাং শাজেল য়াৎপদুনা, থবক হেন্না শুমনবদুনা, মথল খুদিংদা হেনজিনবদুনা, থবক হেম্বা শুদুনা শিংলি চোকথবদগী

থোরকপনি। শন্না হায়রবদা লান্না চাবা অমসুং শাক্লৎ লাব-বীনি। মহৌশাগী চিঙ্গাক্তা অপোবা অমাংবা মচাক—চাক-খাওদা অমসুং পুক্লিন্দা মথং মথং লাকপদা চুপশিন্নবা অমসুং কান্নবা মচাকমথৈ লোৌশিনগ্রবা মতুংদা লেমহৌরিবা মথী য়াওবা পোৎননি। অপোবা মচাক অসি মহৌশাগী চিঙ্গাকপু চাং মান্নদা থন্বা অমসুং হকচাংগী থবকপু তান কায়দবা থন্বদা য়ান্না মতেং পাঙগ্রবা কান্নবা পোৎনি। অপোবা মচাক তুম্বা ওবদ্রবা মচাকশিং অসিনা হকচাংদা চুপশীন্দ্রে হায়বগী অর্থদা খওদুনা শীজিন্নব তুম্বা ওমদ্রবা মচাক অসি পুক্লিনগী থবক্তা অমদি কত্তবা চিংথোক-পদা য়ান্না কান্নরব পোৎনি।

ঐখোয়গী হৌজিকী মতমগী চাওখৎলবা জাতিনা অমাংববু শাপ অমা ওইনা তৌনরিবা অসি চাবদা অসিগুম্বা অপোবা চিঙ্গাক য়াওদগীনি। অসিগুম্বা লায়না অসি চাওখৎত্রিবা মী-শিংগী মন্ন দা উবা কংদে। চাত্রিবৈগী মমাঙদ অসিগুম্বা অপোবা চিঙ্গাক হায়দগীনি। অচোইবা চেং. অথোংবা শা (থাও য়াম্না তোৌদুনা মুন্না থোংবা) অথোংবা এনশাং অমসুং হৌজিকী মতমগী অতৈ অতৈ এরশাং অসি মহৌশাগী ওইবা কান্নবা মচি য়াম্না য়াৎলি। য়াম তকপদা মপানগী মকু লৌথোকই, চেং চোইবদা মপানগী কুয়োম লৌথোক্তুনা কান্নবা য়াম্না য়াংহল্লি। এনশাং থোংবদা মপানগী মকু লৌথোকই অকুগীসু মথক্তা থোংবদসু মচি ওইবা কান্নবা য়াম্না মাঙহল্লি। হায়রিবা চিঙ্গাকশিং অসিনা অনৌবা অত্তেকপা হৈ-রা, মন্না-মপীং অসিবা চাংদরহুনা রেংলমনি

অহানবগী অসিদি চিঙ্গাকী মগুন্দা করিস্সু য়াওব্রবনি। কান্নদবা চিঙ্গাক পূর্ণনবা অমস্তুং মহৌশাগী চাং কায়রব চিঙ্গাক ময়াম অসি চাবদগী মাংবা য়ৈথংপগী হৌরককম ওইরকই। মসিদি হেন্না চাশীনহনবা কান্নব্রবা চিঙ্গাক্নি। মহৌশাগী চিঙ্গাকশিং অসি মহৌশাগী মওংদা থোংলবদি কা হেন্না চাশীনবা য়াদে। মরম অদুনা মীওইবা অমগী কান্নগদবা চিঙ্গাকশিং অদু চাং কায়দনা চায়। চনাং, চিনি, মহাও (protien) চংদুনা মাংবা য়ৈথং-লিবা অনাবা মী অদুনা থবক ফন্না শুবা চৎলিবা নত্রগা হকচাং শাজেল য়াম্না তৌবা ওইরবাদি মসিগী ফত্তবা অদু থোইদোক্না য়ামলোই। অদুবু থবক শুদবা কাংবুদদি অনাবা অ'স য়াম্না তমথীবা অমা ওইরকনি। থবক হেন্না শুবা, লাংতক্নবা, ফত্তবা থবক থুদিংদা হৈনবা অসিনচিংবা থবকশিং অসিদগী মাংবা য়ৈ-থংপনা হৌরককম ওইরগা মরা চেৎপা লায়না ওইরকই হায়বা শোয়রদবনি। অস্থমা পুক্সি অমস্তুং অকববু মহৌশানা মাগী শক্তি লান্না শীজিন্নখিবদগী লায়না অসি ওইহল্লকইবনি। হিদাক কয়ানা (laxatives) মাংবা য়ৈথংপা ফহনবা ঙম্মোই। মরিল ময়াম অসি নমথুনা চৎহনবনি। হিকাক অদুকী মতিক থারিবমথৈ থীবোং থীরিন অসি পংথরকনি; মমৈথংদা থবক তৌ হায়বা য়াত্রবা অঙ্গুম্বা চাকখাউ অমা ওইরকনি। অদুনা হিদাক শীজিন্নবা ফত্তে।

লায়য়েং :— হৌজিক্তি লায়না অসিগী হৌরককম থগুন-বনিনা লায়য়েংবদা থোইনা লুবা অমা ওইররোই, হৌরককম

অসি লৌথোকলগা লায়রেংবসু লোইরে। লায়রেংবা হৌননবা অহানবদা চাকখাউ অসি সুমিৎ খরদং পোথাহনগদবনি, অদুগা চাকলিনশিং অসি ফজনা (শেংনা) তেংথোকদনবনি। সুমিৎ খরা. অাস হৈ ওাক্তা চাদুনা লেনগদবনি মরমদি মসি তুবদা হকচাংগী জীবনি শক্তি থোইনা খরচ তোয়রোই অদুগা চাকলিন খেংদোকপদা য়াম্না কান্নরবা পোৎনি। ঊচম চম্বা মাংবা রৈ-খৎপগী লায়নাদদি সুমিৎ ৭ নিদগী ১০ নি ফাওবা হৈ চাদুনা লেনগদবনি।

মরাচেৎপা অমম্বং তমথীরব মাংবা য়ৈখৎপা লায়নাদদি অককনবা চিঙ্গাক চাবা তায় হায়বদি অয়ুকী চরাদা হৈ মহি থকনি, সুমিৎযুংবগী চরানা মনামশীং অথো-বা নত্ত্রগা অতেকপা মনামশীং অমগা হৈগা অদুগা চুমিদাংনা অতেকপা মনামশীং নত্ত্রগা অথোংবা এঙ্গাং চাববুনি। অনিমক্তা পীরিবা চিঙ্গাক অদু কায়দনা ইনগদবনি। কারিগুম্বা মওং খরদনা থা ২/৩ গী দমক্তা মতম খরা তেন্না হৈ চাদুবা লেনবা, নত্ত্রগা মতম খরা শাংনা চরা হেন্নবা মতুংদা অকক্নবা কৈ, মনামশীং চাদুনা লেনবসু য়াম্না কান্নে। য়ারিবমথৈদি অনাবা অদুনা কগংলকপগী মতু-ইন্না মশা মথন্তনা কান্নবা অমদি হুংওাইবা য়েংদুনা মশাগী থৌরিং কয়া শেমদুনা ইনগদবনি। খ্রাইদগী মরুওইবা অমনা ঊশিং অশাবগী এনেমা (ডুস) অনা শীজিন্নগদবনি। মসিনা হকচাংগী অমাংবা লোথোকপদা শীজিন্নবদগী হেন্না ঊপুথনায়পুম লোথোকপদা শীজিন্নে। এনেমা শীজিন্নবগী অমাও

অতোংদি ৪শুবা চেপ্টরদা মদি শৌজিন্নবগী মভাংদা য়েংবিয়ু মন্না চেৎলবা অমাংবা য়্যৈথৎপদদি পুক্লিনবু শেম্নরিবা মসলশিং অসি মতম কূইনা থবক ভৌরক্কবদগী তনদুনা থবক তৌদে; মন্নম অসিদগী মসিগী দমক্তা থোয়দোক হেন্দোকপা থবক পায়থৎপা তাই। লায়্‌-য়েংলিবা মহাশয়শিংনা শন্না মকৈ অমা ফাওবা নোংমগী থৌশিল পয়েংদগী হোংদোক্কনা লায়য়েং অসি চৎথগদবনি। নোংমদা অনি-রক মাংবা হায়বা অসিনা লায়য়েংগী পম্মংকন্নি। সুমিৎ থুদিংগী অয়ুক পুং ৯ অমসুং ভুমিদাং পুং ৭ দা মাংগদবনি। পুক্লিনগী মসলশিং অসিসু ওপ্পা ওপ্পা নোয়বা য়াম্না কান্নে; য়াম্ন কয়দি নোয়রোইদবনি।

মসিগীসু মথক্তা অফবা চিঞ্জাক চাবনা মাংবা য়্যৈথৎহন্দে ভতুনা অফবা অমসুং অনৌবা চিঞ্জাক চাগদবনি। চিঞ্জাক লানবা য়াদে হায়বা অসিমা কাউরোইদবনি।

সুমিৎ থুদিংগী অয়ুক পুং ৭ দা য়াংলেন ঈশিং মিনিট ১৫ দগী পুংখায় অয়োম তৌংবা ভতুগা সুংথিল পুং ৪ দা থুাং ঈশিংদা মিনিট ১৫ দগী পুংখাই অমা কাওবা ঈশিংদা তৌংবা মত্রেগা ড্রাই ফ্রিকশন অমসুং সুইক বাঠ মত্রেগা স্পোঞ্জ (তকপা) তৌবা আসনচিংবা তৌগদবনি। ইচম চম্বা অকচাং শাজেল নত্রেগা নোংমদা মাইল ৩ দগী তাদনা চৎকদবনি। হাপ্তা ১ গী মনুংদা অমুক অনিরক ইমসংন্ট সোল্টদা ইরুজবা য়াম্না কান্নে। মরু ওইনা চেকশিনগদবদি চিঞ্জাক্নি।

থোং হাম্বা—Diarrhoea থোং হাম্বা অসি হকচাংদা কত্তবা

লৈবা অহু লোথোক্লবা ভোরকপা মহোশাগী কাররবা থবক্লি। মসি পুক্লিন্দা লৈবা কান্নব্রবা পোৎশিং য়ান্নিবমখৈ থুনা লোথোক্লবা হোৎনরকপা থবক্লি। চাবা লানবনা খ্বায়দগী মরুনি। মরম অদুনা মসি থিংননবগীদমক্তা চাবা লেপকদবনি। মহোশানা কত্তবা পুথোক্লিবা অহুদা মভেং পাংগদবনি মাগী থবক্তা লেপ-হন্নোয়দবনি।

লায়য়েংবা :—ডাইরীয়ানা নান্নিবা মী অহু কমুংদা পোথা-চুনা লৈগদবনি অতগা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী এনেমা অমনা পুক্লিন অসি শেংদোকনবনি। করিগুম্বা মথল অমগী চাবা অমসুং থকপা ভোরোইদবনি। মাংবা লেপথ্রবা মতুংদা লাকদোরিবা শুমিৎ অতুগীদমক্তা হৈ পীজগদবনি। এনেমা অহু মতুংদা দর-কার ওইরবদি শীজিন্নগদবনি। ডাইরীয়া লায়য়েংবগীদমক্তা কমুংদা পোথাবা, চরা হেনবা অমসুং এনেমা শীজিন্নবা অসি কান্নবা থাদোকপা য়াত্রবা পোৎনি। অসুম ভোরবদি লায়না অসি য়াম্না থুনা কবা ঙমগনি। ডাইরীয়াদা অশাবা কারবদি অনাবা হেক লৈরিবা মতৌ করিগুম্বা পোৎ অমতা চাবা য়াদে। ঈশিং খজিক খজিক চুপ্তুনা থক্কদবনি।

চাকথাউ চাউথোকহনবা :— চাকথাউ চাউথোকহনবা অসি চাবা নত্রগা থকপা হেনজিনমনবদগী থোকপনি। চাকথাও চাউথোরকই অমসুং পোমথৎপা হোরকই, চাবা তুম্বগী শক্তি হন্দ্রকই ; ইতশুত্তনা মুংশিৎ কারকই অমসুং অমাংবা য়েথৎপগী থবক পায়থৎলকই। মসি অহানবা হোরককম মরুদি চাবা থকপা

লানথবনি। চাকথাউদা হাপচিনখ্রিবা অদুগী অরাম্বা অহু পারবা চাকথাউ অদুনা পুবা ওমদে, মরিল চংলকই অদুনা চাবা ফুম্বা ওম্মক্তে। অদুগী কল ওইনা চাকথাউ চাউথোরক্তুনা মথল মথল লায়না পোক্লকই।

লায়য়েংবা—চাকথাউ অমসুং পুক্লিন শেংদোকপনা অহানবা থবক্তি অদুগা মহৌশাগী চিঙ্গাক। চা-নবা চিঙ্গাক চাগদবনি। হকচাং পুম্বা কবা য়াবা, পুক্লিনগী তোংশা কনহনবা য়াবা, চাউথোকখ্রিবা, পোম্লিবা পুকথাউ অহু কবা য়াবা উপায় কয়া লোগদবনি। সুমিৎ ৩ নি থোম য়ামত্রবদা চয়া হেন্দোকনি, চারা হেল্লিবৈগী মসুংদা সুমিৎ খুদিংগী সুমিদাংবারদা এবেবা অমনা হকচাং শেংদোকনি। চয়া হেল্লিবৈ মতুংদা ঈশিংগা য়ানশিনবা হৈ মহী থরা থরা থকপা য়াই অদুগী মতুংদা অয়ুক পুং ৭ তা হৈ মহী, সুমিৎ য়ুংবদা এক্কাং অথোংবা (মনামশীং অংতকপা) নত্রগা অশংবা মনামশীংগী শিংজু ফুমিদাং পুং ৩/৪ দা এক্কাং মনামশীং অথোংবা চাদুনা সুমিৎ ৭/৮ নি থোম লেনগদবনি। অদুগী মতুংদা অয়ুক হৈ মহী, সুমিৎ য়ুংবদা মনামশীং অথোংবা ফুমিদাং-দা মনামশীং অথোংবা অমসুং চোহিদবা চেংমা থোংবা চাক, নত্রগা চোহিদবা গেহুগী তল নত্রগা শঙ্গোম ছাবা মহী থক্লুনা থা ৩/৪নি থোম লেনগদবনি। অদুগী মতুংদা হকচাং করকপগী মতুং ইম্বা অনাবা লুপা অদু মথানা পানজবা প্রোগ্রাম শেমদুনা চংকদবনি। অয়ুক্তা য়াংশেন তীঙ্গদবনি, অয়ুক পু ৭, ৮, ৯ কাওবগী মতুংদা মিনিট ১৫/২০ দংদি ফুংশা য়াইগদবনি। পুং ৭।

অয়ুক্তা থবাক্তা কি অচোৎপা মিনিট ৫০ রোম য়েৎকদবনি। শুমিদাংবাইদা য়াংলেন অমুক তীঅদবনি লৈপাক্তা লায়রেংসু য়াম্না কায়গনি। অসুম্না চথরবদি য়াম্না থুনা অণাবা অড্ডু কবা ওমগনি।

চাকথাউ তাবা—চাকথাউ চাউথোকপা অহুনা কা হেন-জিল্লক্লগা, চাকথাউ অসি মহৌশাগী ফিভম অাস কায়রকই, মসি অসুম অসুম মথা কুমথরক্তুনা শুক্তী অহাংবা মকম অসি তাম্না চৎথরকই; অতৈ অতৈ হকচাং কায়াৎ হায়বদি থম্মোই অমম্থুং থবোম্বীদা ননশিন্দুনা মথোয়গী মথৌ কায়ওল্লি; ইহান হানবা পুক্লিনশিং অসিদা খেংলৈ। মাবা অমত্থুং মু'ওাইভবদগী হেন্দোক্তুনা মাংবা য়ৈথৎহল্লি, তুম্বা ওমদবনা মরম ওইরদুনা মুংশিং কাহুনা হকচাংদা ফগুহৌথী চুপশিনথি। ডাক্তরগী হিদাক শীজিন্নরোইদবনি; নত্রগা ডাক্তরনা তাকপা অকবা চিঞ্চাক ওইরবসু কওবা চিঞ্চাক ওইরবসু তোয়না তোয়না চাউ হায়না তাকপা অড্ডু লৌরোইদবনি। মরমদি অমা চাবা তুমখ্রিবৈভবা অতোম্না অমা পীশিনবা অসিদা চাকথাউনা থাওবা ওমদতুনা মুংশিং কাবা পোকহল্লি। হায়গী ফিত্তমদা অমুক হন্না তানবা তপ্না তপ্না হোৎনবা নত্তুনা থাও থাদুনা কল্লোইদবনি। চাকথাউ চোনথরক্লবগী মরমদি লৈয়গা চিংথৎথিনবগী মরমসু কবিগী লৈরোইদগে। অহুনা মহৌশাদা চিংথৎথিনবা হোৎনজগদবনি।

লায়য়েংবা—হাম্না মনামশীং, হৈরা য়াওবা চিঞ্চাক চাদুনা নুমিৎ ৭/৮ নি রোম লেনগদবনি। অমুক পুং ৭ তা হৈ মহী গ্রাস অমা নুমিৎ য়ুংবদা হৈ মহী নত্রগা মনামশীং অথোংবা চন্না

অমা অদুগা জুনিদাংদা মনামশীংগী এঙ্গাং অমগা দহি নক্রগা চোইদবা চেং নক্রগা গেহুগী ভাত চাগদবনি। জুংশিৎ য়াম্না কায়বা অনাবনা জুমিৎ ২/৩নি চয়া হেন্দোকদনবনি অদুদগী মনা-মশীং; হৈ-য়া য়াওবা চিঞ্জাক চাগদবনি অদুগা য়াম্না কুইরবা অনাবা ওইরগনা জুমিৎ ৭/৮ নি চয়া হেন্দুনা লেপ্লবা মতুংদা হৈ-য়া মনামশীং য়াওবা চিঞ্জাক (restircted) চাগদবনি। অনাবা অদুনা কদোম্বৈদসু ডাক্তরগী হিদাক চায়োইদবনি। করিগুম্বা মথল অমগী হিদাক চায়োইদবনি। নোংমদা ২/৩ য়ক থোঙ অসিনা অতে হকচাংদগী য়াংনা থাঙ্গৎলগা লেনগদবনি। মসিগী দমক্তা থোঙ অসি থাঙৎপা য়াবা কাংথোল অমা শেমগদবনি। অসি নক্রগা থোঙ অসনা চৌকিগী ভাথকম (মমাই) দা থোঙ থাঙ্গৎলগা হিপ্পা য়ায়া কাৈয়। চাকথাউ চোনথবা অমসুং চাক-থাউ চাউথোকপগীদমক্তনি মরক মরক্তা নোংমা পুয়া নক্রগা পুং ১২ রোম মথক্তা হায়রিবা মওং অসিদা পোত্থাবা য়ায়া কাৈয়। চিঞ্জাক্না থ্বাইদগী মরুনি। পীরবা চিঞ্জাক অসি য়াম্ন চেকশিন্না ইনগদবনি। অমুক্তদা চামিন্নবা অমসুং থকমিমবা শুককৎ কত্তে চাত্রিবৈ পুং অমগী মমাঙ নক্রগা চাক তোক্লবা মতুং পুং ৩ লৈরগা ঊশিং থকদবনি।

ড্যুডিনেল চাকৎপা—চাক্না পুকথাউদা আত্রবা মতুংদা, গ্যাষ্টিক জুইসনা মথোয়বু তুম্বা হোৎনরকই অদুদগী দ অমুক হেন্না তুম্বা মরিন মচাদা থাদখি। মতম অসিদদি লিভরদগী থোরকপা পাই পানক্রিস অমসুং চাকথাউ মচাগী মহী অসি

হাপচিল্লকই। গ্যাষ্ট্রিক মরী অসি এসিডকী শক্তক থোইনা য়াওদে মরম অদুনা মখোয়গী অমাঙবা (corrosive) থবক অদু থিংই। গ্যাষ্ট্রিক জুইসকী থংকা লোইরিবা মকম অসি চাকথাউ পুরিবা মচা অমত্তু ড্যুওডিনম অমসিদনি। অদুগা লেংহৌরিবা মকমশিং অসিদা গ্যাষ্ট্রিক অলসর নত্রগা ড্যুওডিনম অলসর শেম্মী।

অসিগুম্বা চাকৎপা থোক্লিবা অসি এসিডকী নত্রগা অসিংগুম্বা গুণ অসিনা থোকহনবা নত্তে; অদু ওইরম্মবদি মী অপুম্বা অসিগুম্বা লায়না ভোয়না লামরগদবনি। চাকথাউবু চহি কয়ামরুম লায়না শীঞ্জিন্নরবা, মসিদগী চাকথাউগী শক্তি মাঙথরকপা অমসুং ড্যুওডিনমগী মপ্রাম অসি পারকপা অদুদগী অসিগুম্বা লায়না অসি ওইরকই। ড্যুওডিনম অমসুং গ্যাষ্ট্রিক অলসরগী হৌরকফম, ওইরকপা মওং অমসুং চাউথোকপগা লায়রেং চপ মান্নে।

লায়য়েং—ডাক্তরনা শোক্লিবা মকমশিং অদু লেনথংপা পাঙ থাবনচিংবা ভোই অদুগা অমুক হেন্না থীনা শোকপা মতাং লাক্লগনা অসুম্না লায়য়েংগনি হায়। হশেংবদি লায়না অসিগী হৌরককমদি চাবা লাবনদগীনি। অদুনা চাবগী নিয়ম শেমদোক্লগা মশানা যাজৎগনি। হৌজিক্কী মতমদা ডাক্তরশিংগী মরক্তসু চিজাক্লা লায়য়েংবা হৌরক্লে অদুগা মখোয়না মরার চমথম্বা (neutralise) হায়দুনা অলকালাইন হাপচিল্লি। মসিনা করিম্বু কায়বা ফংদে। ঐখোয়না ভোগদবা হায়ববু অলকালাইন

হাপচিন্দুনা চমহনবা নত্তে, গ্যাষ্টিক জুইস থোকহন্দনবা হোৎনগদবনি। মাদুগীস্থ মথক্তা প্রোটিনগী শরুক হায়বদি হয়াই, য়েরুম, শা, ওাবু ভূঘদা চঙলিবা এসিড অসিনে অদুগা চাকথাউদা য়াওরিবা মচাকশিং অহৃদি হান্না অলকালাইন ওমবা পোৎনি।

অদুনা হাপচিল্লিবা অলকলাইন অদু চাকথাউদা অমাওবা পোৎ অমা ওইবা পৈশিন্দুনা লৈরে অদুগা হকচাং অপুঘদা শিন্ধুংনা কৎহল্লক্তে। অহানবদা মুমিৎ ৩ দগী ৫ নি কাওবা চরা হেনগদবনি অদুগা মনামশীংগী মহী, অহিংবা অমস্থং অথোংবা শঙ্গোমদা চাদুনা হাপ্তা ২ দগী ৪ কাওবা লেনগদবনি। মরক অসিদা ঐখোয়না ওম্বনথৈ পোথাগনি অদুগী মতুংদগীদি চিঞ্জাক চাবা হৌরগনি। অতেকপা হৈগী মহুত্তা অকংবা থুনা ভূমগদবা হৈ চাগদবনি। অতেকপা হৈ-রা মনামশীং ভূঘা ওমক্রিথৈদা মবিন্দা থোংবা এঙ্গাং, ভোথোংনচিংবা চাগদবনি অদুদগীদি ভূঘা ওম্বগী শক্তি হেনগৎলকপগী মতুংইন্না অতেকপা মনামশীং হৈ-রা চিঞ্জাক্তা হাপচিনগদবনি। দরকার ওইরবা মতমদা মতম থন্না চরা হেনগদবনি। অনাবশিংনা মশানা পামজবা মতুংইন্না মশাগী লৌশিং শীজিন্নগদবনি। ইহান হানবা লায়রেংবা মতম অদুদা এনেমা নত্রগা ডুস অমা শীজিন্নগদবনি। হায়রিবা এনেমা অসি ঊশিং অশাবনা কাপকদবনি। মাংবা য়ৈথৎপা থোক্লবস্থ মথক্তা পীক্রিবা মাংবা য়ৈথৎপগী লায়রেং অদু চৎথগদবনি। মুমিৎ থুদিংগী অয়ুক্তা য়াংলেন তীংবা নত্রপা কোলড স্নইজ বাঠ অমস্থং মুমিদাং-

য়াই হিপ বাঠ তোগদবনি। মসিগী মতুং ওইবা হয়া চাবা চৎকদবনি। হকচাং শাক্লেন্দা কা হেন্নোইদবনি। হকচাং মুংঙাইবা অমসুং চোকথবগী মতুং ইন্না শাক্লেন অহু ককথগদবনি নত্রগা ককথৎকনবনি। লায়েংবা মসুং অ-সুং মতুংদা চোইদবা চেং, মকু লোথোকপ্রব গেহুগী তল, চিনি অচৌবা. অফুৎপা নত্রগা থাওদা তাওবা আলু, হয়াইশিং অসিনচিংবা চারোইদবনি। চা, ককিনচিংবা থক্লোইদবনি অদুগা কপিগুম্বা মথলগী টিন্দা হাপ্পা নত্রগা কুইনা লীয়বা পোৎ চারোইদবনি। শা, ঙানচিংবা শাদোং চাবা তাম্নবদি য়াম্না য়ামদনা চাগদবনি। অথুম অহাও কম্নিমতা চা-রোইদবনি।

নাকোং, নাতোন, চীন অমসুং খোনাওগী লায়না :—

হৌজিক্কী মতমদা নাকোং, নাতোন, চীন অমসুং খোনাও নাবা অসি য়াম্না তোনয়ক্লে। হায়রিবা হকচাং কায়াৎশিং অসিগা পুক্লিন অচৌবা অমসুং মচাশিং অসিগা লোয়ননা মপ্রাম অমনা শম্নরি। হায়রিবা মপ্রাম অসিনা নাকোং অমসুং মিৎ ফাওবা শন্দোক্লি অমসুং খোনাও অমসুং নাকোংগা শম্ন-হল্লি ১সুং য়ুষ্টোবিয়ান উতোংনা নাকোংগী অরোইবা মতোন ফাওবা মরী লৈনহল্লি। অসুম্না হকচাং কায়াৎ অমগা হকচাং কায়াৎ অমগা য়াম্না মরী লৈনৈ; মরম অসিনা মথক্তা পল্লিবা কায়াৎশিং অসি অমগা অমগা মরী লৈননা থঙবা অমসুং অচৌবা পুক্লিনগা পুক্লিন মচাগা চাকথাউগা লৈনবা মরী থঙবা অসিনা কায়াৎশিং

অসিগী লায়েংবদা য়াম্না মতেং ওইগনি মরমদি থুব অমস্তুং ভাই-
টামিন চাং য়াওব্রবা চিঙ্গাক কা হেন্না চাবা অমস্তুং পুক্না মতম
পূম্বদা মুংশিং কাদুনা পুমহনবা অসিনা হকচাংদা জীবনি শক্তি
মাঙহনবদা নত্তনা হকচাং অসিদা হু ওলহনব' মচাক কয়া পৈ-
শিন্দুনা থম্মী। হায়রিবা হুগী মশক অসি মাকোংদা, ন'তোন,
চীন-য়াদা লোক-তিন, নপ, ঈ-নাইনচিংবা হঙ্গোইরবা মও'দা
অপাবা মপ্রাম অসিগী শীক্লবা মথুমগী মতে'না পুশোকপা ঙাকনি।
হায়রিবা ঈ-নাই অসিবু অমুক্তং হকচাংদা পৈশিন্দুনা লৈপ্রবদি
মিৎ শোকপা, মরু ওইনা মিৎনহা মথক থংবা মপ্রাম (con-
juntiva) অসি শোকপা হোরে।

ঐখোয়না মসিদগী লায়ন' থওবা ওয়্রে মতুদি চিঙ্গাক লান-
বদগী হায়রিবা লায়না অসিনা মিৎ, নাকোং, নাতোন অমস্তুং
য়াদা শোক্লকই। ঐখোয়না মহৌশা লায়রেং নত্তনা অতৈ লায়-
য়েংনা হায়রিবা কায়াংশিং অসিগী অশোকপা নমশিনথিবদগী
অনাবা অসি ওইরকই হায়বা অসিমক্ত কাউরোইদবনি। হায়রিবা
উপায়শিং অসিনা লায়য়েংবদগী খোনাও লোঙবা. ঈরু শু'কম
শোকপা (lymphatic glands), খোনাওগী অচেৎপা লায়না,
মাকোংগী মরায়দা শোকপনচি'বা চেৎল-চেৎলবা লায়না কয়া
থোরকই। খোনাওগী খ্বাইদগী মরুওইবা তানশিল হায়না
ঈরু শাহোগী (lymphoid structure), খোনাওগী অকোয়বা
অমস্তুং খোনাওদা কম্বিশুম্বা অমা খোক্তনবা ঈরুগী থুমগোং
(lymphatic gland) অমস্তুং ঈরুগী শাহৌশিং (lymphoid

structure) অসিনা থি·দুনা লৈ।

হকচাং কায়াৎশিং অসিনা হেন্না চাশিনবদগী থোরক্লিবা করুবা থক্কা কাবা চুগী মশক ওইবা অচুনা মথৌ পাণ্ডথোক্লবা হোৎনবদা চাউথোরকই, থাগৎলকই' অমসুং পোম্মথোরকই। মসিবু ঐথোয়না করিগুম্বা উপায় অমনা নমশিননবা হোৎনব্রি। হকচাংদা চম·বা মচাক য়ান্না লৈরে হায়না খনবগী মহুত্তা, ঐথোয়না হকচাং অসি মহিক্লা থন্না লৈরে হায়না খনবা লানগনি। ঈক্ল শুংকমগী শরুক অসি হকচাংদা থোইনা কান্নবা নত্তে হায়দুনা থাগুনা মতু ককথৎপা অ'স য়াম্না লানবা ওইগনি অচুনা কায়াৎ অসিগী মথৌ খণ্ডদবদোনা উরগনি। মসি লৌথোক্তুনা থাও থারীবা অমাবা অচুগী ভুংগী ফিভমদি অৱাবগী মশক্লি। মসিদগী নাকোং; নাতোন, মিৎ অমসুং মাথাগী লায়না ফাওবা নারকই। তোনশিল অমসুং ঈক্ল থুমগোং ককথৎখিবদনা ভুংশিৎ উতোং, চরা কংথু, যক্ষার, নাকোংগী ভানবা লু শোকপা (mastodities) কোক-মাতোম মথুন (sinuditi) নচিংবা লায়না কয়া লাকই। করিগুম্বা মতম থরা হকচাং কবগী লিলাদা নোকলুরবগু ভুংদদি অনাবা অসিনা মওম মওবগী লায়না থোরকপা অসি উদবগুম তৌরি।

চায়রিবা লায়নাশিং হায়বদি—নাতোন, নাকোং অমসুং থৌনাও শিং নাবদা চাবা লানবা, ফিকা য়াম্না শেৎচিনবা, মুগী জাৎ থকপা, মৈথুগী জাৎ থকপা অসিগুম্বা হেক্সিনবা কয়া, শাক্তেন রাৎপা, শেংদবা .ভুংশিৎ-ভুংশা লাংদবা চোৎলি চোৎলি তৌবা মকময়া

থবক শুবা অসিসু লায়নাশিং অসিদা মতেং পাংদবা নত্তে। অহুবু চিঙাক লানবা, অনাববু নমশিলখিবা অমসুং অশোকপা মকুৎশিং অসিদা থাঙনা ককখিবা অসিনা লায়না অসিগী মপুঙনি। মহৌশা লায়য়েংদা নীংথিনা হৈ-শিংনা চথখিবগে থল্লিবা মীওইশিংনা নমশিনবগী মহুত্তা চিংথোক্লবা লায়য়েংবা অসি নীংথিনা থঙবা ভাই। য়ারিবমথৈ হকচাংদা চন্নদবা নৈবা মচাকশিং অদু চিং-থোক্লবা হোৎনবা অসিনা অশেংবা উপায়নি।

নাকোংগা নাতোনগা ভাইমবা মপ্রাম (Adenoids)—নাতোনগা খোনাওগা ভাইনবা মপ্রাম অসিদা ঈরুগী শিংলি শাহৌ হায়না খঙনবা শরুক অমা য়াওরি। ঈরুগী শিংলি শাহৌ অসিদা হেন্না মপোৎ পীশিল্লবা, ঙসিগী সমাজদা ওইরিবা মপোৎ লুমদা লনাই মীওই অংগী হকচাংদা ওইবগুম্বা, হায়রিবা শিংলি শাহৌশিং অসিনা হান্না চাউথৎপা হোই অমসুং খোনাও অমসুং নাতোনগী মনিংদা (নাকন্দা) কত্তবা মচাক নৈশিন্দুনা পোমথৎলি। অসিগুম্বা কত্তবা হকচাংদা চন্নবা অসি এডেনোইডস কৌই।

থবক হেন্না শুবদগী মাহা অমসুং অহল থাক্তুনা, অত্রবু পুন্সিগী অমুক্তা হকচাং ভাকশেন্নবগীদমক্তা ঐ মহৌগী শিংলি শাহৌশিং অসি হেন্না পাঙথোক্লবগীদমক্তা মরু ওইনা নহাশিংদা থুংবা হকচাং কায়াৎ অমগী শরুক থরত্তা নাবা অমাব মথল অমনি। হায়রিবা এডেনোইডশিং অসিবু নৈরবদি হকচাংদা ভশেংনা চন্নদবা মচাক থন্না নৈয়ে হায়বা অসি কোংদোকপনি। এডেনোইড

লৈয়বদি তশেংনা ভুংশা ষয় হোনবা থিংই মরনদি মসিনা ভুংশাগী লম্বী অদু থিংই। অদুনা এডেনোইড অসিবু থাও থাদুনা লোথোকপা অসিনা লায়না অমা নত্রগা অমদা শোয়দনা তোংই।

লায়না অসি লৈরবা মীনা সুমিৎ মঙাখিদগী তাদনা ভুশিৎ তরেৎনি নত্রগা তরানি কাওবা মহী-মনায়, নাপী, হৈ-মহী থক-ভুমা লেন্নবা মতুংদা হাপ্তাগী ওইবা অকরুব চরা তন্না চাগনি। অদুগা হকচাং কগৎনবা চিঙ্গাক অমুক চাগনি। অনাবা কগৎনবা হায়বদি চরা তম্নবা মতমদা হপ্তা নত্রগা থাগী ওইনা চরা অমা অনি কাওনা হেন্দোকনি। মসিনা অচম্ব লায়নগী রানি। অদুগা থরা মরা তারবা ওইরগনা থা অমা অনি নত্রগা অহুমগী মথুংদা সুমিৎ নিনি হৈ, মনা-মশীং মঙী থকুনা লেন্নগা অকরুবা চিঙ্গাক চারবা মতুং সুমিৎ নিনিগী মতুংদা মপুংফাবা চিঙাক চাগনি।

লায়য়েং অতৈদা ভোবগুম্না এনেমা শীঙ্ক্রিমগনি। হকচাং শাজেল শাম্নগনি। হাপ্তা অমগী মতুং থুমহৌনা অনিয়রুগী তাদনা ইরুজখোকনি। অহিংদা খোনাওদা অচোৎপা কি য়েৎপ নোং-ঙাল্লপা লোথোকপা য়াম্না কান্নগনি। ঈশিং অশাবদা চম্প্রা মহী থয়া য়াল্লপা খো তেংবা কারৈ। থরা জাৎথীবা লায়নাদনা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৩ অমুক, মতুংদা অইংবা ঈশিংনা মিনিট ১ উম্বা খোৎতেংবা নোংমদা অনিয়ক য়াম্না কান্নগনি। ভোদা করিগুম্বা অঙৌ অরাক পকপা নীংথিমা লোথোকনি।

কাতোন মচুম তাবা (catarrh)—অপাবা মপ্রান, মরু

ওইনা মাত্তোনগী মপ্রাম শোক্তুনা নপকী মওংদা য়াম্না পানা লাকপা মহৌনি। কনাগুম্বশিংনা কোক ঈংবা লোকথুংবা, হন্না-মুংশিং কত্তবা, য়াম্না মোৎপা এটবোসকিয়ার অমসুং মহিক্লা থোকহনবনি হায়বৈ। অদুবু ময়াম অসিনা লায়না অসি হৌ-রক্লগা অপীকপা মচাক অমা ওইনা থম্লবা ফাওবদা চিঙ্গাক লাম্না চাবদগী লায়না অসি থোরকপনি।

চিনি অত্তোবা, মরু খোক্তোক্লবা মরু ওইবা চিঙ্গাকশিং, অঙোবা নক্লগা চোইথোক্লবা য়ামদগী শেমলকপা পোৎশিং অদুগা টিন্দা হাপ্না ১সুং প্রিজার্ব তৌরবা পোত্তগী থোরকপা পোৎশিং, অদুগা অশংবা হৈ রা অমসুং মনামশীং চাবা রাৎপা, হায়রিবা চিঙ্গাকশিং চাবা অসিনা হকচাং শেমগৎ শাগৎপা রাৎপা অদুগা হকচাংদা লৈরিবা কত্তবা অদু পুথোক্লবগী করিগুম্বা উপায় অমত্তা পীদবা অসিনা খ্বাইদগী মরু'ন অসিগুম্বা থুমগী শরুক য়াওব্রবা চিঙ্গাক অাস নোংমদা অহুম মরিরক নক্লগা অচোই অপ হেম্না চাশিনবা অসিনা হকচাং শেংদোকপা অদুগী মহুত্তা কত্তব মচাক'শিং নোংমা নোংমগী পৈশিনক্তুনা হায়রিবা লায়না অসি ওইরকই।

য়াম্না চেৎপা কেটরাহ অসিদি নহা ওইরিঙৈদা শোকপা নত্তে মরমদি হকচাং অসি শূবা নোম্বা ভম্রি, মরক মরক্তা হকচাং অইংবা (coid) য়াওবা অসি পাইরকী কেটরাহগী লারওংনি। চাবা লানবা অমসুং অকবা পুন্সি অমা লেনবা রাৎপনা কত্তবা মচাকশিং অদু হকচাংগী মকম কয়াদা শীন্দুনা লৈরি। অদুগা হায়রিবা মচাক অসি অসুম লৈহন্দুনা চথরবদি

লোকথুংববু মমথয়বদি চহি য়াম্শিল্লকপগী মতুং ইন্না হকচাংগী জীবনি শক্তি মাঙলক্তুনা হিদাকশিং অতুগী ময়াই পীবা (reaction) ঙম্মক্তবুনা হকচাং মাঙলকই। চহি তরাহুমদোইদগী তরামাপলগী মতুংদা অরিবা কেটরাহ অসি উবা হোই।

মসিদগীম্ব ঐখোয়না খঙবা ঙমলে মাহুদি কেটরাহ হায়বা অসি হকচাং শেংদোক্লবা লাকপনি; মরমদি লোক থুংবা হায়বা অসি হকচাং ফহনবা লাকপা কেটরাহগী মওংনি; মসিবু লান্না শীন্নিন্নথিবা মরমদগী অরিবা কেটরাহ অমা ওইখিবনি।

অদুগা শেংদবা মকমদা লেনবা, মৈথু ইমুংদা লৈবা, চুরুট অমসুং চা, য়ু হেন্না থকচিনবা, উনশাগী মরমদা কা হেন্না চেক-শিন্দবা, হকচাং শাজেল য়াংপা অমসুং থকপগী নিয়ম কায়বা মরমশিং অসিনা কেটরাহ অসি ওইহল্লকবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা মরম অমনি। অদুগা খ্বাইদগী মরু ওইবা মরম অমনা লান্না চাবা অসিনা খ্বাইদগী ফত্তবা মওংনি অদুগা লায়নাগী হোরকফমম্লনি।

লায়য়েং—অহানবদা অনাবগী কিভম য়েংব তাই. কয়া কুইরবা অমসুং কয়া কুইনা লায়য়েংবদা মতম চঙগদগে হায়বা অসি থয়বা তাই অদুগা অনাবা অতুনা থাঙবা কল্লবা অমসুং লায়য়েং অসিবু থাজয়বদি অনাবা অসি শোয়দনা কবা ঙমই।

সুমিৎ ৫ নিদগী ৭ নি নত্রগা ১৪ নি ফাওবা অনাবা অতুনা তমথিবগী মতুং ইন্না মতম চঙনা নাপী মহী নত্রগা হৈ মহী থক্নবা লেনগনি। অদুগা মাহু লোইরবা মতুংদা অকক্লবা হাপুগী ওইবা চাবা অদু ইনগনি।

য়াম্না লিবা লায়না ওইরগনা থা অনি অহনগী মসুংদা মুমিৎ মরি মঙানিদি চয়া হেনগনি, হৈ-রা অমসুং মনা-মশীংগী মহী থকনা লেনগনি।

চয়া হেন্নিহৈ মতুং নত্রগা চয়া হেনবা মতুং মুমিৎ থরা কাওবদি পুক্লিন শেংদোক্লবা ঈশিং লুম্বু শাবগী ডুস অমা শীজিন্নগনি। অদুগা অমাংবা য়েখৎপগী লায়না লৈরবা নত্রগা হোরক্লবসু মসিবু নমথমবা হোৎনগদবনি। মুমিৎ থুদিংগী মুংশা য়াইবা, কংবা তকপা, য়াং তীংবা অমসুং চনীং তীংবা চাং নাইনা তৌ-গদবনি। অয়ুক্তা চনীং তীংগনি অদুগা য়ামত্রবদা মিনিট তরামঙাদগী কুন্থ্রা কাওবা মুংশা য়াইগদবনি। মুংশা য়াই-বগী মতম অয়ুক পুং ৫দগী পুং ৯ কাওবা থ্রাইদগী কবা মতম্নি। মুংথিলদা নত্রগা নোংমদা য়ামত্রবদা য়াংলেন ঈরুবা অসি অমুকংদি শোয়দনা তৌগদবনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা হুমাং ঙাম্থোকদবনি। হকচাংগী লাগা জাগাগী লায়য়েং ওইনসু অইংবা ঈশিংদা চপ্প্রা মহী মচুম ৪/৫ তাহন্নগা নাতোন তেংবা য়াই অদুগা থোনাওদা অইংবা কিমা য়েৎপা, থবাক্তা য়োম্বা য়াম্না কায়গনি অসুম্না নাতোন তেংবা অসি নোংমদা অনিরক অয়ুক অমসুং মুমিদাংরাই।

নোংমদা অশেংবা মকমদা হয়া চাবা চৎকনি মাদু ওমত্রগা ইচম চম্বা যোগাসন তৌগদবনি। অয়াম্বা মতমদা স্বর সাধন (প্রাণয়ম) য়াম্না তৌগনি, য়ারিবমথৈ অশেংবা মুশিৎ মুংশাদা লেনগনি অমসুং অমাবনা তুম্নিবা কা অদু মুংশিৎ মুংশা চঙহনগনি।

অনাবা অহুনা মহৌশাগী লায়য়েংগী ময়মদা য়াম্না মুম্না খণ্ডবা তাই; মহৌশাগী থুম য়াওবা চিঞ্জাক্তা থুম য়াওদবা চিঞ্জাক্তা খেন্নবা খণ্ডবা তাই। অনাবা অদুগী তুংগী চিঞ্জাক্তি হৈ-রা অমস্তুং মনা মশীং অমস্তুং শিংজুম্না অয়াম্বা শরুক ওইগদবনি।

চোইথোক্লবা য়ামদগী শাবা পোৎশিং, চোইথোক্লবা মরু ওইবা চিঞ্জকশিং, আলু অফুৎপা, কেক, puddings, pastry, চিনি অঙোবা, হৈজাম (Jams) অদুগা অতৈ অথুং অহাও অপুম্বা চিঞ্জাক্তগী খাটদোকদবনি। থা অহুমদগী মরি ফাওবা চনাংগী অমস্তুং চিনিগী শরুক অপুম্বা থাদোকদবনি। অদুগা চোইদবা চেং অমস্তুং গেহু, লকোই, খোইহি ফাওবা মতম খরগীদময়ক্তা থাদোকদবনি। করিগুম্বা মথলগী হিদাক অমত্তা শীজিন্নবা য়ারোই।

Catarrhal Deafness—ঐখোয়না হিরম অসি য়াহৌ-দোক্তা কেটরাহল অসিনা নাকোং ফাওবা শন্দোকই; তানবা উতোং ইয়ুস্টেকিয়াত উতোং অসি কেটরাহলনা শোক্তুনা না পঙহনবা য়াওই। অদুগা হায়রিবা কেটরাহলগী লায়না অসিবা অস্তুম বাহল্লবা (লায়য়েংজ্রবদি) অস্তুম অস্তুম না পঙবা হেজিল্লকই। অদুগা ফিবম অসি অস্তুম লৈহল্লবদি না পুম-পঙ পঙবগী কিভম ফাওবা লাকই। অদুগা না পঙবদগী হেন্দোক্তুনা নাকোংদা খোংবা, লাউবা অসি তোয়না ফাওবা খোকপা ময়ম্না অসি-গুম্বা তোয়না য়াকৎপা লাকই। মসিনা য়াম্না অথিংবা অমস্তুং অপনবা অমা ওইরকই। অদুগা মপান্দা খোইক্ল (wax) গুম্বা

থরা লৈবা উরবস্তু মপান্দা করিগুম্বা থুদম অমত্তা উবা ফংদে, মরমদি নাকোং মমুংদা শোকপনি অমমুং মমুংগী লায়নানি।

লায়না অসিগী হৌরককমস্থ কেটরাহলগা অমগুনি. কেটরাহগী কিবম অসি ফংচিল্লক্তবা অসিদগী কেটরাহল না-পঙবা অসি ওইরকই। থাও থাখিবা অত্তুগা কুইনাইন মরাং কায়না চাখিবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককম্নি। অত্তুগা কুইনাইন চাবা অসিনা অসিগুম্বা না-পঙবা অসি হেক্তিনহল্লি।

লায়য়েং—থাও থাবা অমমুং হিদাক চাবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককম শেংহনবা ওমদে, হৌরককমস্থ লোথোক্তবদি লাককম পীরিবা মরম্না লায়না অসি কোকহনবদি লায়রত্না হেন্নতুম ফংহন্দে। কেটরাহ লায়য়েংবগা কেটরাহলগী না-পঙবগী লায়য়েংবগা অক্মানি। অহানবদা মুমিৎ হুম্নিদগী মুমিৎ মঙানি। কাওবা চরা হেনগনি অত্তুগা মাতুগী মতুংদা মুমিৎ তরানিমুক অকরবা চিঞাক চাতুনা লেমগনি। অত্তুগা থা অনি অত্তুমগী মরক্তা মুমিৎ হুম্নি নত্তগা মরিনি য়োম মরক মরক্তা হেনগদবনি।

চরা হেল্লিরৈগী মতুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা শীজিন্নতুনা অমাংবা লোথোকদবনি। ডুস শীজিন্নবদা চম্প্রা মহী থরা নত্তনা অতৈ পোৎ অমত্তা শীজিন্নবা য়ারোই। অয়ুক্তা হুরা চাবা নত্তগা করিগুম্বা শাক্কেল তৌগদবনি। শাক্কেলগী মমুংদা যোগাসম্না থ্রাইদগী কবা শাক্কেল্লি। অয়ুক পুং ৬ তগী ৯ কাওবগী মতুংদা মিনিট ১৫ দগী ৩০ কাওবা মুংশা য়াইগদবনি।

অয়ুক্তা নীং তৌংগনি অদুগা নুংথিলদা নীং অমুক তৌংবা অদুগা লোয়নবা য়াংলেন তৌংলবদি য়াম্না কান্নগনি। অয়ুক্তা ইরুবা নত্রগা ঈশিং-না চুম্না কংনাব নানবা য়াম্না কায়ে। হাপ্তা অমগী মপুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি হুমাং ওাম্বোকদবনি। মুমিদাংদা ঈশিং অশাবা অমসুং অইংবগী হিগা নত্রগা শিন্ন শিন্নবা ইরুজবা য়াম্না কান্নগনি।

মিশিট ১০ দগী ২০ কাওবা ঈশিং অশাবা হানবা নত্রগা মৈ ইরুবা চেকপু কিনা য়োথশিল্লগা তুম্বা মতমদা মোন ওইনা থাওবা কান্নগনি অদুগা অহিং তুম্বা মতমদা ওক্তা ঈশিং অইংবা কিনা য়েৎপা নত্রগা থোম্বা (pack) অসি য়াম্না কান্নগনি। নাকোং অসিগী মকমদা নত্রগা মনাক্তা নোইবা অমসুং মেৎপা য়াওরবদি অনাবা চৈনাথোল অদু হুম্বগনি। অদুগা অতোপ্পা অমনা চীন অসি কাথোক-কাশিল তৌরগা নাকোং মথুল অসি লাওথোরক্কু্না চৈনাথোল কহনবা ওমই। ময়ম অসিনা অসিগুম্বা অনাবা লৈরবা মী অমনা মোংমদা য়া কাথোক কাশিল অসি কাদি হেন্দনা মশীং য়াম্না শান্নগদবনি।

নাকোংগী ময়মদা মন্নী শূবা লৈরবসু মহাক্না শূহল্লবদি য়াম্না কান্নগনি। থুদোম্বীনা মন্নী শুবা হৈবা মাইবা লৈরবদি অনাবা অসি থন্না থুনা মৈচাক কোকহনবা ওমগনি। থুদোম্বী অসিনা চীন অমসুং নাকোং মথুলদা থিংজিনগনি অদুগা লাওথোক-হনগনি। মসিনা নাকোংগী মথক্তা অপনবা পীরিবা মচাক অপুম্বা লৌথোক্কু্না অনাবা কহনবা ওমগনি।

লোক থুংবা (Cold)— ঐখোয় অয়াবদা লোকথুংবা লৈরি অদুগা কাহেন্না চাশিন্নবা মীওই থুদিংদা মসি লৈরিবনি। অদুগা লোক থুংব' হায়বা অসি মহৌশানা পীরকপা ফত্তবা শেংদোক্নবা লাকপা মচৎ অমনি। হকচাংদা লৈবা ফত্তবা অহেনবা শরুক লৌথোকপা হায়বা অসি মহৌশাগী ভোকম্নবা থবক্নি। লোক অসি মহীক্লা নত্রগা করিগুম্বা উপায় অমনা লৌনৈ হায়না খল্লবস্থ ম'সি মহীক্লা নত্তে মী অনিমক হকচাংদা ফত্তবা মচাক লৈরে হায়না খঙনগনি।

মশা ফজুনা লৈরবা মী অমত্তনা লোক থুংবা অসি মী-ওোন্দগী লৌনবা ওম্মোই। মীওইবশিংনা মসি মুন্না নত্রগা থুনা খঙবগী দরকারনি। লোক থুংবা হায়ব'সি কা হেন্না চাশিন্দুনা ঊদা ফত্তবা পৈশিনবগী পুথোকররুবা ওইরকপা মওংনি। অসি-গুম্বা অচম্বা লায়না অসি য়ারিবমথৈ হিদাক্লা নত্রগা নমশিন্দুনা থমগদবা মওংদা লায়য়েংবা ফত্তে। মহৌশা লায়য়েংনা লায়না অসিগী হৌরকম খিবগা লোয়ননা হকচাংদা লৈবা ফত্তবা ময়াম অদুম্থ লৌথোক্লবা ছোৎনৈ।

লায়য়েং :— হিদাক্লা লায়য়েংবা অসি মত্তম খরা ফবা য়াল্লবস্থ অমাবা অহুগী ছুংগী থুদোংথৌনিঙাইগী মশক্নি। লোক থুংবগী অশেংবা লায়য়েংদি চরা হেনবনি। মরমদি মহৌশা লায়-য়েংবনা হকচাংদা মহৌশানা পুথোকপা ভাবা ফত্তবা মচাক অদু অদুম পুথোকহন্নি অদুগা হিদাক্লা লায়য়েংবদি মহু নমথহনা থমই। মুমিৎ ২ নিদগী মঙানিকাওবা কোমলা মহী ঙাক্তা থক্তুনা নত্রগা

অচম্বা চম্প্রামহী থক্তুনা চরা হেনগদবনি অদুগী মতুংদা মুমিৎ ৩ নি নক্তুগা মমৌনি কাওবা হৈ চাহুনা লেনগদবনি।

চরা হেল্লিহৈগী মতুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী এনেমা (ডুস) অমা পীজিন্নদুনা অমাংবা লোথোক্কদবনি। মোংমা নোংমা কাম্ননা ইমগল থুংহী অশাবনা ঊরুজথোক্কদবনি। অমুম ভোরবদি অনাবা অদু থুনা মাঙখিদুনা অনাবা মাগী হকচাং অদু হাম্নদগী হেন্না ফবা ওমগনি। ভুংদা লোক থুংবা অমুক হৌরকপস্তু, হকচাং শেংদোক্লবা মতংদা হেংনগদবনি অদুগা থ্বায়দগী ফবা হকচাং লায়য়েংবদি চিঙ্গাক্লি। লোক থুংবদা কেটরাহগী ফিভম লৈরবদি, কেটরাহগী লায়য়েংস্তু য়াওনা লায়য়েংগদবনি।

না পঙবা ঃ— হৌজিক্কী মতমদা না পঙবা অসি য়াম্না তোয়না থোক্লবা লায়না অমা ওইনরে। না পঙবা অসিগী হৌরককম অসি অশেংবা লায়না নক্রগা কেটরাহগী ফিভমনা থোকহনবা নক্রবদি, হকচাংদা চৈফু নাইথিবা, অদুগা হকচাংগী কয়িংগুম্বা মকম ভমদা শোকখিবগী অহানবা ইতিহাস অমা লৈক্কম থোকই। মসিগী মতুংদা অনাবা নমথনবা কুইনাইন চাদুনা নমথখিবা অসি কাওবা য়াওরি। অদুগা না পঙবা অসি পুম্নিংগী ফিভম হোংবগী হকচাংগী শরক অমা শোকখিদুনা তৌখিবা ওইরবদি, মোনোহিজ্ঞান হৈবা মী অমা কৌদুনা লায়য়েংহনগদবনি। অসুম্না লায়য়েংলবদি শেংহৌবা ওমই।

অদুগা না পঙবা অসি কেটরাহগী না পঙবা ওইরবদি, মৎতা পীথ্রিবা কেটরাহগী লায়য়েং অদুনা য়েংগদবনি। অদুগা মতম

শাংবা নারক্কুনা নাকোঙগী ত্রব অসি মাঙখিবা ওইরবদি লাইরেংবা ঙম্বগী মাপা লৈত্রে। অদুগা ভাবা ঙমদ্রবা ফাওবদা মহৌশা লাইরেংনা য়েংলবদি য়াম্না কান্নবা ফংবা ঙমগনি। য়াংলেন মেৎপা (শূবা) অয়াম্বা না পঙবা ফবা ঙমই।

য়াগী লাইনা ঃ— য়া শোকপা অসিনু হৌজিকী মতমগী খ্বাইদগী চৎনরবা লাইনা অমা ওইনরে। হৌজিকী মতমগী অরানবা চিঞ্জাক অসিনা য়া শোকপগী হৌরককফম্নি হায়বা মী অয়াম্বনা খঙনদে। চোইখোক্লবা চেং, গেহু অমসুং মরুওইবা চিঞ্জাক, চিনি অঙৌবা, অথোংবা শা অমসুং অথোংবা মনামশোং অসি মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াংপা মরম্না, হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসি মতম য়াম্না শাংনা চাদুনা লৈরবদি য়াগী লাইনা অসি ওইরকই। মহৌশা লাইরেম্বীনা মানা ঙমজবা শক্তিগী মসুংদা হকচাংদা য়াবু শেংদোক্লবা খ্বাইদগী মরু, ওইবা থুমগী শরুক চিংথোরক্কুনা হকচাংবা শীজিন্নৈ।

খ্বাইদগী শেংদবা চিঞ্জাক অদুকী মতিক চাবীবনবৈ য়া কত্তবা অদুকী মতিক হেন্নকই। Cakes, pastry, puddings, sweets, pels, cocolates হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিনা য়াদা খ্বাইদগী ফংহন্দে। অদুগা য়া ফংহন্দবা অসিনু হৈনবী অমা ওইবা মিনেরেল থুম য়াওবনা চাখিবদগী থোরকপনি; মরম অসিনা য়া শোকপা অসি চিঞ্জাকী অরানবা লৈরে। অদুগা অঙাং অমদা অসিগুম্বা য়া কত্তবা অসি ওইরক্লবদি মাহু অথুম অহাও য়াম্না শীজবগী ওইরকপনি। মরমদি মখোয়না মমাগী গর্ভ মসুংদা

লৈরিবৈদা মমা অদুদা হকচাং শাগৎনবা অমসুং শরু শেমগৎনবা মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াওবা চিঙ্গাক মতিকচামা চাদবদগী থোরকপনি।

মসিদগী মথোয়না লৌনা য়া শোকপা ওইরকই। মমানা চিঙ্গাক লাম্না চাবা অদুগা মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াৎপা অমসুং ভিটামিনগী শরুক য়াওদবা চিঙ্গাক চাবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককন্নি। অতাং পোক্লবা মতুংদা মমা অতুগী য়া শোক-পগী মরমসু অমুমা থোকখিবনি। মমা অসিনা হকচাং শাগৎনবা অমসুং শরু-শরাং শেমগৎনবা মতিকচানা মহৌশাগী থুম অমসুং ভিটামিনগী শরুক য়াম্না য়াওবা চিঙ্গাক চাদবা মরম্মা মহৌশা লাইরেম্বীবা য়াদা য়াওরিবা খ্বাইদগী মমল য়াম্লবা দুতগী শরুক হকচাং শেমগৎ-শাগৎপদা শীজিন্নথোকখিবদগী য়া শোক্লকপনি। থম্না চাউবা য়ৌক্লিবা হায়বদি ৱাখলগী থাক্তি ৱাংলবা অদুগা চাবদা মহৌশাগী চিঙ্গাক চারম্মা ইপা ইপুগী ময়া কমদৌবগে য়েংবিয়ু। মরমসিনা মথোয়না মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াম্না য়াওবা অমসুং ভাইটামিন য়াম্না য়াওবা মহৌশাগী চিঙ্গাক মরাং কায়না চাবা মরম্মা য়া কবা হেল্লম্মিবনি।

লায়য়েং :— য়াশিং অসি য়াম্না থীনা শোকখ্রবদি লায়-য়েংবা ওম্মোই অচুবু হেন্না শোকচিল্লকনবা ঐথোরমা চিঙ্গাকী নিয়ম মপুং ফানা ইন্নবদি শোয়দনা শোকচিনহন্দবা ওমই। ঐথোয়-গী য়া শোক্তনবা খ্বাইদগী কবা হিদাক্তি চিঙ্গাক্নি। মমা মপানা মচাগী ময়া শোকহল্লোই থম্নবা অচুগা অনাবা মীচুনা য়া শোকহল্লোই

খল্লবদি হিরমসিদা মুম্না খঙবিগদবনি। চম্প্রা মহৈনা কুমিৎ খুদিংগী য়া থেংথোক্লদি অদুগা ফোইদবা ফো মদা অয়ুক অমম্তুং ক্লংখিলদা অমিরক য়া শেংদোরদবনি। অদুগা ঈশিং অশাবদা লূপশিল্লগা মচুবা য়া থিন্দোরপা অদুগী মতুংদা চম্প্রা মহৈনা থেংথোকপন্তু য়াম্না কায়গনি।

Diptherea—অরুম লায়য়েংবদা য়েংবিয়ু

Entargared tonsils—Adenoids দা য়েংবিয়ু

য়ারি পোম্বা—gum boils—অপোম্বা হায়বা অসি hair-fulicle গী অকোয়বদা য়াম্না নাবা পোম্বা অদুবনি। মখোয় অসি হায়রিবা মকম অদুমক্তদা মত্রগা হকচাংগী অভোপ অভোপ্পা মকমদা অমখক্তা চক্রুগা ময়াম মত্রগা মথং মনাও নাইনা শোগৎ-লকপা পোমখৎলকপন্তু য়াই। অঙাইকদবা অমা ওইনা অপোম্বা অসি শমখোঙ (hair fulicle) অমত্তদা লৈতে, অপোম্বা অমদা শমখোঙ কয়া য়াওখিবা মরম্না, অপোম্বা অসি পোকখায়-রকপা মতমদা মচিন কয়ামুক নাইরি। মহৌশাগী থুমগী শরুক অমম্তুং চিনি য়াওবা শরুক্তী চিঙাক হেম্না চাশিন্দুনা অমম্তুং ফরানবা চিঙ্গাক্তা মতম কুইনা হৈনদুনা লৈবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককম্নি। অদুগা হকচাংগী ঈ শেংহন্দনুনা ফত্তবা মচাক অসি পুখোয়রবা হোৎনয়রকপনি। মখোয় লৈবা অসিনা অনাবা মী অমগী হকচাং অসি পূমশেং শেংদোকপা য়ারে হায়বা প্রমাণ অমা উৎলি। মখোয় অসিনা অনাবা অদুগী মশা অদু ফৎলক্লবা মতমদা থোয়রক্লবা হোৎনৈ।

লায়য়েং—মুখিৎ হুম্নি নত্রগা মরিনিয়োম চন্না হেনগনি অহু নত্রগা মুখিং ৫ নিনা ৭ নি কাওবা হৈ ওক্লা চাদুনা লেনগনি। অহুগা পক্কা চিক্লাক চাদুনা লেনগনি অনাবা অহুগী মশা অহু য়াম্না থীনা লোকপা ওইরগনা থা অমা অনিগী মরক্তা মুখিং হুম্নিদগী ৫ নি কাওবা মরক মরক্তা চন্না হেনগদবনি। অহুগা চন্না হেন্নিংঙবা মুখিং খুদিংগী মুখিদাদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ড়ুস অমা শীঞ্জিনদুনা অমাংবা লোথোক্লবা হোৎনগনি। অমুক্তা মুখিং খুদিংগী য়ামন্নবদা মিনিট ১৫ দগী ৩০ কাওবা মুংশা য়াইবা, নীং তাংবা, য়াংলেন ঈকক্কবা অদুগা লোয়নবা হাপ্তা অমগী মতুংদা হুবাং ওক্লোকপা। ১মুং ইমসমত থুম্না ঈকক্কবা অহুগা লৈংথোন থোক্না য়াম্না কানগনি। অপেংবা মকমদা হন্না চাবা অমসুং অচম্বা শাক্লেন তৌবনা অনাবা অহুগী হকচাং থুনা কহনবা ঙমগনি। য়ারিবা মরৈ হুরাই, চাকী শক্কক অমসুং চিনি চারোইদনবনি।

মকম লায়য়েং (local treatment) ওইরগা ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবগী হিগা কাম্নবা কান্না য়ৈবা কানগনি।

চরু অরুম (hay fever)—মনি মিৎ, নাকোং, নাতোন অমসুং খোনাওগী মপ্রাম (menbrane mucous) শোক্লুনা তৌরকপা অরুম মখল অমনি। মসি মিত্তা পি তাবা অহুগা অতৈ অতৈ অনাবা কন্নামক্কন য়াওবা অনাবা অমগী মতুংদা খঙহৌদনা তাথিনা যাম্ন নাবা শান্নবা অমনি। অনাবা অসিবা অহুকী মতিক কমশিন্নক্লিংগী মতিক অনাবা মী অহুগী হকচাং

অদু অদুম অদুম কংশিল্লকই। মসিনা মক্ত ওইনা হিয়াঙ্গৈ অমসুং পোইমগী লৌ খাংবা অমসুং ই য়াংবা হৌবা মতম অদুদা থোক্কনি মরমদি মথেৎকী ম'ত্রং অদুনা সিং, নাকোং নাতোন অমসুং খোমাওগী mucous membrane দা চেংশিন্দুনা থোকহল্লকপনি। অদুম্বা হিদাক, মাইবশিংনা মক্ত অরম অসি হায়রিবা মপ্রামশিং অমসুং কৌত্রিংশিংদগী ওইরকপনি হায়বা অসি-সু থোইনা অরানবা অমনি। অদুগা অনাবা সুপা অদুদা অসিগুম্বা থোইদোক হেন্দোকপা muccus membrane অমা লৈদুনা অনাবা অসি লৈরিবনি হায়রবা অসিসু অংকপা অমা ওইগনি। মরম অসিনা অসিগুম্বা মী হরনা অকেনবা উনশা অসি য়াওবা মরম্মা মাগী ভুংগী পুক্সিদা অসিগুম্ব অনাব অসিগী নাইবক থীবা অমা ওইদুনা লৈ হায়বা অসিনি।

অদুনা হিদাক মাইবগী মরম অসি নৈনরদুনা থোইনা কান্নবা ওইদে। অদুগা তশেংবা মহৌশা লায়রেংগী মাইকৈদগী য়েংলবদি মসি চিঙ্কারা খিংবা হায়বদি চিঙ্গাক নানবদগী ওইরকপা লায়না অমনি। মসিগী লায়না আসগী ফিবম খুদিংমক্তা কেটরাহল শোকহুনা মাবা ঙাক্কনি। মসিংক্তনা অনাবা অদুগী হৌরকফম্নি হায়বা অদু তশেংনা খঙলে। চিঙ্গ ময়া চিঙ্গাক নাইনা চারবা মী অদুনা কেটরাহলগী ফিভম অ'স ওইরক্তুনা সিং, নাকোং নাতোন, খোনাওগী শিংলি (tissue) শিং অসি নারক্তুনা হায়রিবা লায়না অসি ওইরকই। ম্যুকস মেম্ব্রেন অসি কত্তবা মওং অমদা লৈরে হায়বা খঙহল্লি; কারণগুম্বা অসিগুম্ব অসিকপা

মকুপ অসি থাজিনবদা খঙহৌদনা নাহনবা অমা থোকহল্লি, মসিগী হৌমবী মহৌশা হায়ববু হাকথেংনবা অমস্থুং মিস্তা পিভাবা অহৃপা নাতোন্দা নপ চোবা অসিনি। সোপাম্বাদা অসিগুম্বা মক্রিং কম্বা কোইপাই পাইহৃবা লৈবা অসিনা লায়না অসি থোকহল্লি হায়না লৌনরি; তথেংবমকম্থু অসিগুম্বা অথোংপা নত্রগা থুনাম্বা লৈবা মকমদা কনাগুম্বা অমা মতম শাংবা লৈহ্মবদি অসিগুম্বা অনাবা অসি শোয়দনা পকনি। ঐখোয়বা অনাবা অসি কাপেন্দা নত্রগা মাকেদ থাদা ওইরকই হায়বগী ময়মদি অসিনি কালেন নত্রগা অথাবা মকমদা থৈশা হেম্না কংলকই অত্রুগা লোয়ননা মেম্পেল ময়াম অসি শোক্লকই।

লায়য়েং :—মরিক্কা (spray), শৌংতংবা নত্রগা হিদাক্কা লায়য়েংবনা মতম অমস্থুং শেল মাঙহন্নবনি। মথোয় অসিনা অথেংবা ময়ম অহু তথেংনা লোথোকনা ভাইহাকৌতা ফনবা হোৎনবা লায়য়েং মথল অমনি। তথেংবা লায়য়েংদি কেটয়াহল অসি লায়য়েংলগ ফবা ওমগনি অনাবা অত্থনা হকচাং ফহৃনা লৈগে থল্লবা নত্রগা অনাবা অহু কোকে হায়রবদি মথক্তা পীজশ্রিবা কেটয়াহলগী কিভথসি মুম্না থঙবা ভাই। অনাবা অহুনা ম্লাম্না অথাওকনবগা লোয়নমা কেটয়াহল লায়য়েংবগী ময়ম অসি ওাক্লবদি শোয়দনা ফবা ওমহৃনা পুন্সি মুংশাংবা ওমগনি। হায়রিবা অসি অমুক্তং কপ্রবদি মসি অমুক হন্নক্তথবা হায়মী থুংচাবী অহুদা হৈনদনবা হোৎনগদবনি।

য়াম্না লিরবা অপম্নুং কুইরবা অনাবা ওইরগনা ফুমিৎ ছম্নিদগী ফুমিৎ তরুক্নি ফাওবা চরা হেনগনি অদুগা মচুগী মচুংদা হৈ-ৰা নত্রগা মনা মশিং মহৌ ঙাক্তা থক্তুনা ফুমিৎ তরেৎনি অমা লৈরবা মচুংদা ফুমিৎ ৭নি অমুক অকক্নবা চিঙ্খাক চাদুনা লেনগনি ! অদুগা অসিগুম্বা অরিবা অনাবদি থা মঙা তরুক্কী মচুংদা ফুমিৎ ৩দগী ৪নি ফাওবা চরা হেন্দুনা লেনগদবনি। মত্রগা চহি অমগী মচুংদা ফুমিৎ ৫নিদগী ৭নি ফাওবা চরা হেন্দোকপা অদুগা ফুমিৎ খরা হৈ-ৰা মনামশিং অমম্নুং মাদুগী মচুংদা অকক্নবা চিঙ্খাক চাদুনা লেনগনি।

চরা হেনলিবগী মচুংদা ডুপ অমনা অথাংবা ফুমিৎ থুনিংগী লোথোকদবনি। অদুক্তা নীংথৌংবা, হমাং ঙানবা, য়াংলেন তৌংবা থুমহি লুজবা, হকচাং শাক্লেল তোৌবা য়াম্না কাম্নবা মচাক ঙাক্কনি।

খরা অাৎথিবা লায়না ওইরগনা চনাংগী শরুক থজিক্তা চাবদা মঙনা পুমথা থাদোকদবনি। মসি করবা মতুংদদি অকক্নবা চাংদা চনাং অমম্নুং চিনি অঙৌবা চাবা য়াগনি। অদুবু তশেংনা লাইনা অসি কোক্লবদি নিয়ম অসি ঙাকউবগী দরকার লৈতে। অদুব ওইনমক অনান্না অদুনা লায়না অসি অমুক হৌরক্কনবা য়াম্না চেকশিনকম থোকই। চাক, তন, পাল, মন্না, অদু, লকোই য়্যাদগী কংবা অমম্নুং চেংদগী থোকপা পোৎ অপুম্বা চনাংগী চিঙ্খাক ঙাক্কনি; হৈ থকংবা, অমম্নুং অশেম্বা হৈ অমম্নুং থোইহি চিনিগী শরুক ঙাক্কনি।

কোক-চোইবা (head noises)—মসিগী হৌরকফম অসি কেটরাহগী ফিভম অমসুং হায় ব্লড প্রেস্যর (ঈ প্রেস্না কাপ্পগী চাং) লৈবনা মরম্নি। মসিসু নাপংবগা মান্না মরী লৈ।

ম্যুকস মেম্ব্রেন (mucous membrane) অসি মতম কুইনা অরানবা চিঙ্গাক অমসুং অরানবা পুক্নি লেনবনা মরম ওইদুনা থকহাক্ত অমসুং শোক্লকই। মসি শোকপা মতম্না নাকোং খোনাও অমসুং লাহোম পুক্লবা চিংকি অদুগা নাকোংগা খোনাওগা শমজিনবা (Eustien Tube) অসি যুক্‌হিন্দুনা কোত্তা শোক্লকই।

অদুগা থাহেনবা ঈকাপ ওইরগনা মাগী হৌরকফম অদু থিবা তারে। হেন্না ঈ কাপ্পা অসি অরানবা চিঙ্গাক চাবা লাক্না হিংবা অমসুং নৈথু কা হেন্না শীথিজবা অদুগা কত্তবা মহী কা হেন্না শীথিজবর্নি। ঈকাপ উতোংদা মতম শাংবা লৈহনবকপা অরানবা চিঙ্গাক্তগী ওইরকপা যত্তবা মচাক ময়াম তন্নু নপুনা লৈ, হায়রিবা অসিনা চহি য়ামশিংকুগা কত্তবগী ঈহেন ওইরক্তুনা থোকহনবকই। হকচাং অসি অহুকী মথিক ঈ শোংদবা ওইহৌরিবমখৈ, হকচাংগী অকোইবদা লৈরিবা ঈ অসি ঈ উথোংনা চিংখোক চিংশিল থোবদা য়াম্না কনবা হেল্লকই। মসিনা হৌজিক খক্তালিবা ঈকাপ হেনবা (high blood pressure) অসিবু থকতৈ।

ঈকাপ হেল্লবা মী অমদা কোক্তা মাবা সত্নগা লাউখোংদা শাইগনবা, কোক থাওবা, পুক্নিং শক্তি হন্থরকপা, থাবগী শক্তি হ্রাসকপা, মুংশা স্বর হেন্না হোনবা, চাবা ভুমদবা, মথক মথকগী

থম্মোয় শোয়বগী লায়ওংগা মাটৈ। হৌজিক্কী মতমদা ঈথোং (arteries) অসি কনশিল্লক্লুনা থোয়রকপা কপ্তবা ময়াম অসি লৈগনি। অদুগা কনাগুম্বা অনাবা অময়দনা মখা কপ্তগী অথসুং কবগী মতুং ইন্না নত্রগা ঈ উটোংদা ঈ হেন্না কাপ শিন্নকপগী মতুং ইন্না, হেন্না নত্রা। য়াংনা ঈকাপ লৈবা য়াই।

লায়য়েং—কেটয়াহ ওইরগনা অনাবগী কিভয় মতুংইন্না (ওহাক্কী ওইবা অমসুং অরিবা) সুমিং মঙানিদগী ভয়া মঙাবি ফাওবা চয়া হেনগনি। হায়বদি হৈ মহী নত্রগা নাগী মহী ঙাক্না চাদুনা লেনগনি। অদুগী মতুংদা অকক্লবা চিপ্পাক চাদুবা লেনগনি অনাবা অদুনা হেন্না ভথথীবা ওইরগনা থা ২/৩ গী মথুংদা সুমিং ৩/৪ নি ফাওবা চয়া হেনগনি অদু নত্রগা চহি অমগী মথুংদা হাপ্পা অমা চয়া হেন্দুনা লেনগনি।

অদুগা ঈকাপ হেনবদগী ওইবকপা কোকী লায়না ওইরগনা অথংবা মনা মশিং অমসুং হৈ-রা (exclusive fresh fruit diet) দা চাদুনা সুমিং ৫ নিদগী ভয়াথরি ফাওবা লেনগনি। অদুগা অনাবা অদুগী অক্লবা লায়না ওইরগনা অমসুং মখা অদুনা থয়া হেন্না থাঙবা ভমগী শক্তি লৈরগনা হেন্না শাংথনা চয়া হেনগনি।

চয়া হেল্লিডৈগী মথুং ঈশিং লুমু-শাবগী ডুশ অমা অথাংবা মরিন অসি সুমিং থুদিং সুমিদাংদা শেংদোকবনি। অদুগা হায়দগী অথাংবা তৈথংপগী কিভয় অসি লৈরগনা, মাহুমু য়াওনা কোক্লবা হোংবগদবনি।

অয়ুক্তা তুংশা য়াইবা, কবো তবপা, নাং তাংবা, য়াংচেন তাংবা, তইংবা অমসুং অশাবা বাহ-বাহনা হিগা হৈবা, লৈপাক থোক্বা অমসুং ঈশিং য়োম্বা য়াম্না কায়গনি। মরু ওইনা লোংমদা য়াংচেন তাংবা অসি তোংদবনি। লায়য়েংদবা মতুংদা লায়না অসি তমুক হৌরক্তনবা য়াম্না চেকশিনগবনি।

য়ারিবরৈখ চনাং, চিনি অমসুং হয়াইগী শরক অসি থা-দোকদবনি। শা-ঙা, থাও অমসুং ঘীদা ফাওবা পোৎ থাদোকপবনি অদুগা তথুম অহাও অমসুং য়াম, বেসন্দগী থো-রকপা পোৎশিং অসি থাদোকনি। খাইদগী বত্তবা থমোইগা মরী লৈনবা লৈতুগী হমসুং বহবা মহৌগী ভাৎ অসি থাদোক-দবনি। অতেহপা ১০।-১৫শিং অমসুং হৈ-হাগী শরক্তা কাহেম্না চাগনি। চনাংগী শরক অসি অবরবা মওংদা (চাংদা) চাগদবনি।

লৈদা অঙোবা মহেৎ থাৎবা (Leucoplacia):— করিগুম্বা মচমদা লৈদা অঙোবা মহেৎ লৈবা ফাওরিবা অসি হিনাক মাইবশিংগী পুক্কিং মতুং ইন্নদি মৈখু থকপা অমসুং অশেম্বা মা হাক্তদগী থোরকপনি হায়না লৌনরি অদুবু অশেংবা মরমদি হবচাং অসি বহবা মহাক বম্না লৈরদগী থোরকপনি হায়বা ভাই।

লায়য়েং— মসিগী লায়য়েংদি হবচাং বপূম্বা য়েংগ'ন, ভাগী ভাগাদা লায়য়েংদা থোরগা হবচাং ববা থম্মোই। অহানবদা মুমিৎ হন্নিদগী মুমিৎ মতানি বাওবা চত্না হেনগনি তদুগী মতুংদা অবরবা চিক্কাক চাদুনা মহেম খয়া চেংগনি। অদুগা তনাবা অক্ক অরিবা ওইরগনা থা অমা অনিগী মরক্তা মুমিৎ নিনি হন্নিয়োম

চন্না হেন্দোকনি অদুগী মতুংদা অকক্লবা চিঙাক চাহনা কেনগনি। অদুগা চন্না হেল্লিরৈঙ মতুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা শীতিহৌরগা পুক্লিন শেংদোক্কনি। হায়বা অমাংবা কৈরম্বকশু অম্যাবা রৈথরুনবা হোৎনগদবনি।

অদুগা অমুক্তা মুংশা য়াইবা, কংবা হকপা, নীং ডীংবা, য়াংলেন ডীংবা অমসুং হাংপ্রো অমগী মতুংদা নোংমদি হুমাং তান-থোক্কদবনি। মাংগ্রবদা নোংমদা নীং ডিংবা অমসুং য়াংলেন তাংবা অমুক্তি থোগদৌরনি। অশেংবা মুংশিৎ মুংশা লৈবা মকমদা হন্না চাবা চৎথোকদবনি অদু মতমগা করিগুম্বা মথল অমগী শাক্তেল থোগদবনি য়ারবদি যোগাসন তৌবনা খ্বাইদগী ক্ষবা শাক্তেম্নি।

অদুগা তাগা তাগাগী লায়য়েং ওইনা চীন হেংবা মতমদা চন্দ্রা মহীনা চিন হেংথোকপা য়াম্না কায়গনি। অদুগা অশাবা অমসুং অইংবা শীতিংবা থুনিংদা অইংবগা কোম্না লোইশিনগদবনি।

নাগী শন্ন শোকপা (Mastoiduts)— নাগী শন্ন অসি নাগী হেক মতুংদা লৈবা শন্ন অদুবুনি। হায়রিবা শন্ন অসি নাবোং, নাতোন, থোনাওগা মরী লৈনহল্লি। করিগুম্বা মতমদা মাথা (Brain) গী মনাক্তা লৈবা মরম্না হায়রিবা শন্ন অসিস্থ তমথীনা শোকপা য়াওরকই।

হায়রিবা লায়না অসিগী হৌরককমদি অতাং ওইরিরৈঙদা অনাবা থোকখিবা অনাবা কয়া হায়বদি তোনশিল; এডেনোইড-নচিবা নমথদুনা হকচাং অসি য়াম্না শেংদবদগী তৌরকপনি।

অদুগা চায়রিবা লায়না অসি হকচাং কত্তুনা, হিদাক্লা অনাবা নমশিন্দুনা থমথিবা অংসুং থাঙ থাথিবা মরম্না কত্তবা পুথোকপা য়াৎপা অদুগা মচুনা পুথোক্লবা থোংলম ফুনবদগী থোকখিবা তশেংবা মরম্নি। অসিগুম্বা কত্তনা পুথোকদবা মরম অদু পু-থোক্কদুনা হকচাংগী শীংলিশিংদা অমুক হন্না চঙশিন্নকুনা তৌথি-বদগী তৌরকপা ঙাক্কনি। মহোশানা কত্তবা পুথোক্লবা হোৎ-নরকপদা চায়রিবা নাকোংগী শন্না অসি চঙদবা য়ারক্নে। অদুনা অনাবা অসি মথন্তা লাকচবা নত্তে; হিদাক্লা নত্ত্রগা করিগুম্বা উপায় অমা তৌদুনা অনাবা অসি নমশিনথীবদগী থোরকপা ফলনি হায়না লৌগদবনি।

লায়য়েং ঃ—থাঙ থাদুনা নত্রগা হিদাক্লা লায়য়েংবসিনা অনাবা অদুবু নমশিনবা নকনা অতৈ করি অমত্তা পুরকপা ওইরোই। অনাবা অসি অনাবা অংমক্লা কত্তদুনা তৌবা ওইরোই থাঙ থারিবা মওং অমসুং লায়য়েং মওং অসিমক্লা ফংহন্ব্রোইদৌরিবনি। থাঙ থারিঙৈ মচুংদা মাথাগা শম্নবা শক্ল অসি কক্থৎলি। অদুগা মচুদগী থোরকপা ঈ-নাই অদু মাথাদা চঙখিদুনা য়াম্না থুদোংথীবা ফিভম অমদা পুরকই। অদুগা থাঙগী লায়য়েং অসিনা লায়য়েংবিদ্রবা হকচাং কত্তবগী কিবম অদুদি য়েংবৌদনা থম্বিরম্মী, অদুগা থাঙ থাবা অদুদি মাই পাকনে হায়না মনা লৌখি।

লায়য়েংবা তারবদি তকচাং অপুম্বা য়েংবা তাবনি; অনাবা অদুনা মুখিং মরীদগী তফক্লি কাওবগী অতৈনবা চয়া কেনবা অমা চৎথগনি। অদুগী মচুংদা অকক্লবা চিন্নাক চাদুনা

লেনগনি। অদুগা অনাবা অসিদি মহৌশানা খরা লুবা ওইবা মরম্না থা ২ ৩ মসুং ৩গী মরক্তা মুমিৎ ছুম্নি মরীনি চন্না হেনগনি অদু নত্রগা ৮হি অমগী মসুংদা মুমিৎ মরীনিদগী মঙানি কাওবা চন্না হেনগনি অদুগা মহৌশাগী চিঙাক চাদ্দনা লেনগনি। অনাবা অসিনা ফরবা কাওবা চনাং য়াওবা চিঙাক, হরাই, ১সুং ঙাগী শরুক য়াম্না হম্বনবা হোৎনগদবনি।

চন্না হেল্লিবগী মসুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুস অমা শীজিন্নদুনা হকচাং শেংদোকপদবনি। মসিগী মসুংদা হাম্ননা অমাংবা য়ৈথংপগী লায়না লৈরগনা মত্তুম লৈতনবা হোৎনগদবনি। মুমিৎ শুদিংগী অন্নক্তা মুংশা য়াইবা, কংনা তকপা, নীঙ থীংবা, য়াংলেন থীংবা, লৈপাক থোম্বা, থৈবা অমসুং ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবগী হিগা য়ৈবা অমসুং ঈরুজবা য়াম্না কান্নগনি। অশেংবা মকমদা হরা চাবা অদুগা শাজেন তৌবা য়াম্না কান্নবা লায়য়েংবগী মতেঙনি। নোংমদা হকচাং শাজেল তৌবা ওমদবা থোক্লগা মাইল অহুম মরীগী হরা চাবা চৎব দবনি।

নাকোংগী থা মচেৎ শানা শোকপা (meniere's diseases)— হায়রিবা অনাবা অসি মসুংথংবা নাকোংগী হায়কেৎ কোয়বা (semicular) অদুদা শোকপনি, কোক ঙাওবা মিৎ মশেল মরাং উবা অসিনা মসি শোকপগী লায়ওংনি। অদুগা অনাবা অসি হৌগৎলকপা মতমদা চাং মান্নবা ওমদে, নাকোং অমদনা খোংবা ওদুগা অতোপ্পা নকোং অমদনা তাবোই, তাদবোই তৌবা মতম পুম্নমক্তা হাইচিনবা ওইনা থোই। ৩ানি অসি লায়য়েংবা য়াম্না লুই

অদুগা ইনফ্লুয়েঞ্জাগুম্বা অতৈ ইৎম চম্বা লায়মাবু নমথখিবদগী থোরকপা অনাবনি।

ময়াই থংবা নাকোংগী লায়না—নাকোংগী ড্রুনী হেক মতুংদা লৈরি। শরুক অসিবু ময়াই থংবা নাকোং কৌই। অনাবা অসিনা হেক ফংচিল্লক্লিবা মতৈ নাকোংদা য়াই চিনবা হেল্লকই। অদুগা তাবগী শরুক অসিম্বু য়াম্না য়াংলকই। লায়না অতৈ নমথখিবগী ফকপনি। অদুগা মসি অঙাং ওইরিঙৈদা এডেনোইডস, অরুম, লাইহৌবচিংবা অচম্বা লায়নাশিং নমথখিবগী ফল ওাক্লনি। মহৌশানা হকচাংদা ফত্তবা পুংথাক্লবা হোৎনজরকপা অপুম্বা হিদাক শীজিন্নদুনা হকচাং মপুংদা অমুক হনজিনহন্নি; অদুগা মতম পূম্বা হোদুনা লৈরগদবা অনাবা অমসুং তোয়না তোয়না হৌরগদবা অনাবা অমা ওইদুনা লৈরি। মসিদা ইউস্টেচিয়ান টিউব ওন্তোং শোকই, মসিনা নাকোং, নাতোন অমসুং খোনাওগা মরী লৈনরিবা টিউব শোক্লকই অদুগা অসিগুম্বা অমোৎপা পোৎ অসি হায়রিবা হকচাং কায়াৎ অসিদা চখোক-চৎশিন তৌহল্লি অদুগা ফত্তবা মচাকশিং অদু হায়রিবা কায়াৎ অসিদা পৈশিন্দুনা থমই।

লায়য়েং—নাকোং অসি শেংদোক্লবা করিগুম্বা মখলগী হিদাক অমত্তা শীজিন্নরোইদবনি। অনাবা অদুনা মুমিৎ মপ্তানিদগী ৭ নি ফাওবা চন্না হেনগনি। অদুগী মতুংদা মুমিৎ তরামপ্তানিমুক অকন্নবা মহৌশাগী চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি। অদুগী মতুংদা মপুং ফাবা চিঙ্গাক চাগদবনি। অনাবা অসিনা থম্না চেৎপা

ওইরগনা মতম পূম্বদা হায়রবদি থা ৩ খুদিংনী নত্রগা চহিগী ওইনা য়ামদ্রবদা সুমিৎ মরিরি কাওবা চয়া হেনগনি অদুগা লোয়নবা মপুঙ ফাবা অকক্লবা চিঙাক চাদুনা লেনগনি। অদাবা অসিনা করবা মতুং ফাওবা অদাবা অদুনা থয়া চেকশিন্না চৎকদবনি।

চয়া হেল্লিতৈ মতুংদা ঈশিং লুপু শাবনা ডুস অমা শীঙ্গিয়রদুনা পুক্লিন শেংদোক্লবা হোৎনগদবনি। অদাংবা নৈতনবা হোৎনগনি। অয়ুক খুদিংগী মুংগা য়াইবা, থীং তীংবা হকচাং কংবা তক পা য়াংলেন ঈক্লবা চাং নাইবা ত্তোগদবনি।

সুমিৎ খুদিংগী অংশংবা মকবদা হয়া চাবা, সুমিৎ খুদিংগী চাং নাইনা শাক্লেন তোবা নত্রগা যেগাসন তেৎবা অসিনা হকচাংদা য়ায়া মতেং ওইগনি।

অদুগা মকম লায়রেং ওইনা ঈশিং অশাবদা লুপ্পগা লশিং নত্রগা কিক্লেৎ অমনা নাকোং শেংদোকদবনি। অতুগা য়ায়া শেংনা শেংদোক্লবা হোৎনগদবনি সুমিং খুদিংগী তুম্বনা নত্রগা পোথাবদা চেক অশাবদা নাকোংনা য়ামদ্রবা মিনিট ১৫ দগী ২৫ ফাওবা হিপকদবনি। নাকোংগী মথক থংবা শরুক্তা ঈশিং অইংবা অমম্বং অশাবগী হিগা শিন্না শিননা য়ৈগদবনি। নাকোংদা তপ্পা তপ্পা নানগদবনি। অদুগা য়া অসি ওম্মিবমথৈ কাথকুনা শায়গদবনি। অদুম্বা শাবা অসিনা নাকোং অমম্বং খোনাও পুরিবা উনশা অসি কোকথোকহল্লি। অদাবসু কহল্লি। অদুগা য়াংলেনদা নাকোংগা মরী য়ায়া নৈনবা মরম্মা য়াংলেন্দা নোইবা

অসিনস্থু য়াম্না হেন্না কায়গনি।

অনাবা অসি মপুং ফানা ফবগীদমক্তা চিঞ্জাক্তী মরমদা য়াম্না মুন্না থবগদবনি। ভঙোবা চেং চোইথোক্লবা, গেহু চোই-থোক্লবা চিঞ্জাকশিং, অতাওবা, অফুৎপা অমস্তুং অঙোবা, আলু, হৈঙাল অমস্তুং তিন্দা য়োম্বা অচোই অপা চারোইদবনি।

কা হেন্না চাবা, অনপ্পা পোৎ চাবা অমস্তুং মথল মথলগী ঘি-থাওদা থাউবা অমস্তুং তোঙাল তোঙালবা চিঞ্জাক চরা অমুক্তা য়ানশিন্দুনা চামিন্নবা থাদোক্কদবনি। চিঞ্জাক অদু মনামশীং অমস্তুং হৈ-র্না চাদুনা য়াদ্রিবমখৈ অশেংবা অমস্তুং অফবা ওই-হনগদবনি। শাং-ছু কা হেন্না চারোইদবনি, য়াদ্রগনা পুমথা থাদোক্কদবনি অদুগা মতুংগী মহুৎশিনবা পোৎ চাগদবনি। হায়-রিবা শা ঙা অমগী মহুত্তা হেরুম, হৈ.বাক হরাই. বাদম্না মহুৎশিনবা য়াগনি। মতুংদসু থাউদা তাউবা পোৎ চারোইদ-বনি। চা-কোফি তন্দ্রনা কাংবুম্বা মথক্কী ফবা মচী থক্লোইদবনি চানা থুমাইদগী হেন্না থত্তে থকপা তাম্বনস্থ থজিক্তা থবদবনি।

অনাবা অসি অকুম ওস্নুম দৎকী মহৌশাগী চিঞ্জাক চাদুনা হেন্দ্রবদি হকচাং ফরবনি অদুগা ফোরবনা নাকোংগী লয়বা অসি মাংথিগনি। অদুগা মপুং ফাবা লায়রেং অমা ওইনবা হোৎনবদা থাওবা কনবা অমস্তুং হোৎনবা কনবা অনি অসি য়াম্না দরকার ওইরি। হায়রিবা নিয়ম অসিনা হকচাং অপুম্বা ফগৎ-হনবা ঙমগনি।

খৌনাও পোম্বা (pharyggitis)—মসি খৌনাওগী ম্যুকস মেমব্রেন (মপ্রাম) পোমখত্নবা না ভাওবা য়াদবা অনাবা মখল অমনি, মসি পুক্লিন অচৌবা মতম কুইনা নায়কপগা (chronic bowel) গা চপ মাটম্ব হায়বদি পুক্লিন অচৌবা অসি শোক্লক-পদগী ভোরকপা ভাক্তনি। অরুম হৌরকপা মতমদা অনাবা অসি নমথবিবদগী খোরকপা লায়নানি।

লায়য়েং :— খৌনাও পোম্বা অসিগী অফবা লায়য়েংদি হকচাং অপুম্বা য়েংবগা লোয়ননা চয়া হেনবা অসিনা খ্বায়দগী ফবা লায়য়েংনি। য়ামদ্রবদা মুখিং হুয়িদা মচানি কাওবা চয়া হেনগনি। অমাংবা য়েংখতবা অদুগা পুক্লিনদা চয়া হেনবগী ফত্তবা পুথরকপা লৌখোক্লবা ঈশিং অশাবা হানবা ডুস অমা শীজিন্নবা কৈ।

অদুগা ভহাক্কী লায়ওংশিং অদু মাওগ্রবা মতমদা মুখিং ২ য়িদগী হুয়ি কাওবা হৈ ভাক্তা চাহনা লেনগনি। অদুগী মতুংদা মহৌশাগী অশেংবা চিন্নাক চাহনা লেনগদবনি। মসিগী লায়-য়েংবদা কেটরাহল লায়য়েংগ য়াওশিনগনি মরমদি কেটরাহলনা মপ্রাম অপুম্বা শোক্তুনা নাবনি; মরম অদুনা কেটরাহল নাবদা খৌনাও নাবা অদুম য়াওগ্রবনি।

চুরুট থকপা অমসুং য়ু থকপা থাদোকদবনি; অদুগা করিগুম্বা মথল অমগী হিদাক চারোইদবনি।

আরিবা খৌনাও নাবা অসি কেটরাহল লায়য়েংবা নৈনরীয়ু।

নাতোন্দা পোম্বা (polypis in nose)—নাতোনগী মপ্রাম অসিদগী নাতোন পোম্বা অসি থোরকই। হকচাং অপুম্বগী মপ্রাম (catarrh) শোকপা নাবগী মরমনি। থাও থাদুনা কোথোকপনা খ্বাইদগী চম্বা মওংগী লায়য়েং ওইরবসু মসিমা অনাবা অসিগী হোৎনকম কোথোকপা ঙমদে, অদুগা ছুংদা অনাবা অসি অমুক হোৎনকপা থিংনবা উপায় লৈতে।

লায়য়েং—হকচাং অপুম্বগী মপ্রাম শোকপা মরম্মা নাতোন পোম্বা অসিসু মপ্রাম লায়য়েং (catarrh) দা নৈনবা তাবনি, মদু লায়য়েংদগা অনাবা অসি মাংওইগনি। অদুগা অদুম্মা লায়য়েংবা অসিনা য়াম্না পাক চাউবা অনাবা অদু শন্দোকপা থিজগদবনি। য়াম্না চাউবা অনাবা ওইরবসু, থাং থাবগী উপায় শীজিন্নদনা, মহৌশা লায়য়েংতনা পাওথোকপা ঙমদ্রনা হকচাং অপুম্বা শাগৎপা ঙমই।

চপ্রা মহী থম্না ঈশিংদা হাপ্নগা নাতোন্দা ঈশিং চিংখত্তুনা মোংবদা অদুম্মা হম্না হম্না শাম্নরবদি য়াম্না কবা ঙমই। অইংবা অমসুং খশাবা ঈশিংনা শিন্না শিন্না হিপা য়ৈরবদি য়াম্না কান্নবা ফংই। মসিগী শীজিন্নবা অসি নাকোং নাবদা তাকশ্রে; মাদু শীজিন্নবিয়ু। মহৌশা লায়য়েংগা লোয়ননা ছুংশা য়াইবা য়াংলেন অমসুং পুক শুবা য়াম্না কান্নবা মতেংনি।

Pyorrhoea (য়াগি য়াথোঙ নাবা)— মসি য়াথোং শোকতুনা নাবা মথল অমনি অদুগা হৌজিকী লায়না অসি চাউখৎলবা চিঙ্গাক কয়া চানবদগী থোরকপনি য়াগী অকোয়বদা

লৈবা শরোনশিং অদুবুনি, য়া থোক-থোক লাওনা হায়বা হৌই, য়াখোঙদা ঈ নাই থোরকই অদুগা য়ারী অসি নিকই, চেক্তে। মহিক্লা থোকহনবনি হায়না য়া শেম্বশিংনা য়া শক্তোকপা অসি থোইনা কায়বা কংলোই। মহিক্লা থোকহনবা নক্তে, চাবা লাবনা অমস্তুং হকচাংদা এসিডোসিস (Asidosis) হায়বা লায়ওং অসি লৈবর্না। চিনি অঙৌবা চাব', চোইথোক্লবা চেং অমস্তুং গেহু, মরুওইবা চিঞ্জাক ঘী-থাউদা তাওব' ; অফুৎপা শা, অভাউবা ১স্তুং অলুগা চাকা চামিন্নবা, শা-ঙা ক'হেন্না চাশিনবা অসিনা য়াদা শোক্লকই। খ্বাইদগী মরু ওইবদি চিনি অঙৌবা অমস্তুং চা অশাবা থকপা অসিনা খ্বাইদগী কন্তে। মসি হকচাংদা কন্তবা মচাক্লা থম্না লৈবদগী থোরকপা লায়না অমনি।

লায়য়েং :— লায়না অসি য়েংবদা হকচাং অপূম্বা শেং-দোক্লবা হোৎনবা নত্তনা লায়য়েংবগী কায়বা লৈতে. য়া শক্তোকপা অসিনা হকচাংদা লৈরিবা কত্তবা মচাক অমস্তুং অনংবগী হৌরককম অদু লোথোকখিবা নত্তবনিনা অনাবা অসি কহনবা ওইথোক্তে ; অদুগা অসিমক্তু হায়বা য়াই অদুদি অনাবা অসি লৈদুনা য়া শক্তোক্লবা মী অদুনা, মথল মথলগী অনাবা হৌরকনি মরমদি মাগী মশাদা চঙদুনা লৈবা কত্তব মচাকশিং অদু লোথোক্তি। মরম অদুনা অনাবা অদুগী হকচাং অপূম্বা য়েংবা তাবনি।

অনাবা অদুনা সুমিৎ তরুক্নি চন্না হেনগদবনি অদুগী মতুংদা সুমিৎ তন্না মঙানিমুক অকক্নবা চিঞ্জাক চাদুনা লেনগদবনি। অদুগা চহি অমা নত্রগা লেমহৌরিবা পুক্সি অপূম্বা মহৌশাগী

চিঙ্গাক চাদুনা লেপ্লবদি য়া নাবদা নত্তনা হকচাং অপুম্বা কত্থনা পুন্সি হুংশাংবা ঙমগনি। অদুগা অনাবা অসিনা মতম শাংনা নায়কপা ওইরগনা থা অনি নত্রগা অহুমগী মতুংদা সুমিৎ ০/৪ চয়া হেন্দোকদবনি।

চয়া হেল্লিতৈ মমু·দা ঈশিং অশাবগী ভুস অমা শীজিন্নদুনা পুক্লিন শেংদে কদবনি। অদুগা মহৈশাদগী অমাংবা য়ৈথৎপা লৈরগনা মতুগী লায়নাস্ন কোক্লবা হোৎনগদবনি। সুমিৎ থুদিংগী কংনা নানবা, হুংশা য়ু'হৈবা, নীং ভীংবা, য়াংলেন ভীংবা চাংনাইনা পাঙথোকদবনি; অদুগা নোংমদা য়ামত্রবদা নীং ভাংবা অমুক য়াংলেন ভীংবা অমুক তোগদবনি। অদুগা লোয়ননা খোয়ীদা ঈশিং অহৈংবগী ফি য়েংপা কায়গনি মসি হুমিৎ থুদিংগী তূম্বদা য়েংলমগদবনি। হুমাং তানবা অসি হাপ্তা অমগী মতুংদা নোংমদা অমুক্তি পাংথে কদবনি।

অশেংবা মকমদা হয়া চাবা অদুগ লোয়ননা করিগুম্বা মথল অমগী শাক্তেল নত্রগা খোঙনা কয়া কয়া মাইল ৩/৪ ফাওবা চৎপা অমসুং যোগাসন তৌবা কায়গনি।

জাগা জাগাগী লায়য়েং ওইনস্মু অয়ুক অমসুং হুমিদাংদা য়াসি শেংদোকনি। ঈশিং থয়দা চম্প্রা মহৌ থয়া য়ানশিল্লগা চৌন তেংগনি। অদুগা নোংমদা মিনিট অনি অমসুং অহুম ফাওবা য়াখোঙদা থুংনা নায়গনি।

ভশেংবা লায়য়েংবা ফগে হায়য়বদি চিঙ্গাক অসিগী থুদোংথীবদা লৈরে। মহৈশাগা হকচাংগা, চিঙ্গাকা অমসুং হকচাংগা

কয়া য়াম্না মরী লৈমবগে হায়ব' অসি কুপ্না নৈনবীয়ু অদুগা লোয়ন লোয়ননা তোয়ন তোয়না পাবীয়ু। লায়য়েংলবা মতুংদা চাগদবা চিঞ্জাক্তি অতেকপ' হৈ-র', মনা-মশিং অমসুং মনা-মশিংগী শিংজু, চোইদবা মরুওইবা চিঞ্জাক অসিনা মরুওইব' চিঞ্জ ক ওই-গদবনি। শা ঙ, থাউম তাউবা পোৎ, চোইথোক্লব' চেং অমসুং গেহু, চিনি অত্তোবা, চাকা মাম্নবা পোৎ য়ানশিন্দুনা চামিন্নবা অদুগা চরা অমদা মথল মথলগী চিঞ্জাক য়ানশিন্দুনা চামিন্নবা থিংনব হোৎনগদবনি। চ', কফি অমসুং য়ামদগী থোয়কপা পোৎ অপুম্বা অমসুং ফত্তবা মশা মনাই অপুম্বা থাদোকদবনি।

তোনশিন্দা (পোম্বা) চাফৎপা (quinsy)— মসি তোনশিলগী মথক্তা চাফাৎপা লায়না অমনি। মসি থাঙবা ঙমদনা নাবা পোকই, অমাংবা য়ৈথৎপনা মরম ওইদুনা হৌরক-পনি। য়াম্না কা হেন্না নাবা ওইরগনা তীংথ'না নক্রগা করিগুম্বা অমনা থিনগাইদুনা ফত্তবা অদু মপান্দা পুথোন্নরবা হোৎনৈ। অদুব্ অমাবা অসিন্ন হকচাং অপুম্বা লায়রে বা তাই। মসিগা লোয়ননা মসিগী লায়য়েংসু তোনশিন লায়রে দা য়েংবীয়ু।

নাতোন্দা থীনা নাবা (Phinitis)— মসিগী লায়না অসি নাতোন্দা কেটরাহলগী লায়না লৈদুনা থীনা শোকপা লায়না অমনি। নাতোনগী শাহৌ অসি য়াম্না অহোংবা লৈবা মরম্না অদুগা লায়না অসি মথল মথল হোংবা ঙম্বা মরম্না লায়য়েংবদা য়াম্না খুদোংথীবা অমা ওইরি। অদুগা লায়না অসি লৈরবা মীনা কেটরাহ (cattarrh) মুম্না লৈববিগদবনি। অদুগা লায়না

অসি ঐখোয়না য়াম্না থাগৎকম খোকই মরমদি মসিগী পাইম্বনা ঐখোয়না কন্তবা পুখোক্লবগী পাম্বি অদু লৈরে অদুগী মতুংইন্না মহৌশা লায়রেংনা চৎথগদবনি। মসিগীদমক্তদি মরক মরক্তা চরা হেনবগা লোয়ননা য়াম্না শা'না চরা হেন্দোক্লদবনি। মসিগী লায়রেংদি cattarrh লায়রেংনা য়েংবীয়।

Sinusity— নাতোনগী অহোবা শন্নদা খৌনাও অমসুং নাতোন্দগী কন্তবা পুখোরক্লবা নাতোন নাবা লায়না মথল অমনি। তোনশিন অমসুং এনোড ইস লৌথোক্লবা থাও থাখিবা অমসুং অনাবা নমথনবা হিদাক শীজিন্নবনা লায়না অসিগী মরমনি। নাতোন মথল অসি পোমথৎলক্লবা মতমদা অনাবদা য়াম্না নাবা অমা ওইরকই। মসিগী খুাইদগী কবা লায়রেংদি মহৌশা লায়রেংনি অদুগা মসিগী লায়রেংবগী নিয়মসু cattarrh লায়রেংনা য়েংবিয়ু। মসিভনা অনাবা অদু কয়নব ওমগনি।

ভাগা ভাগাগী লায়রেং ওইনসু অইংব অমসুং অশাবা ঈশিং শিন্ন শিন্নবা খোম্বা কায়গনি। লশিং কি মচেৎ অমা ঈশিং অশাবদা লুপ্তনা অনাবা মকমশিং অদুদা মিনিট ২/৩ খোমগনি। মসিগী মথংদা অইংবা ঈশিংদা লুপ্না লশিং কি অমনা অমুক্তা হায়রিবা মতম অদুদগী হেন্না খোমগনি অদুমগুবদা অশাবনা অমুক খোমগনি। অসুম্না শিন্নোন-শিজিন তোগনি। অরোয়বদা অইংবনা লোইশিনগদবনি।

লৈ চাকৎপা (flamed or sore tongue)— হায়রিবা লায়না অসি চলাং অমসুং চিনিগী শরুক কা হেন্না চাবদগী

থোরক্‌না পুকথাওদা এসিড (অশিনবা) লৈবরী থোরকপনি।

মসিগী মরমদা ঈশিং হাববা (Hyperacidity) অমসুং মত্তগী লায়রেংদা মরী লৈননা শন্দোক্লা ইজেে। অনাবা অতুনা হৈ চাবা য়াদবা মতাং ওইরগা হায়বদি হৈ-রা চাক্লরগা অনাবা অত্ত হেনগৎহনবা ওইরবদি পুং অনি অনি কাম কামনা ঈশিং অরুম্বা গ্লাস অমমম থক্কুনা ফুমিং নিনি হুম্নি অমসুং মরীনি ক শুবা চরা হেনগদবনি। অতুগী মতুংদা শঙ্গোম চাতুনা চরা হেনগদবনি। অহানবা শঙ্গোম চাবগী চাংদি পিণ্ট অনিদগী হেল্লোইদবনি অতুগা পুম্নমক্না পিনট মরীদগী হেল্লোইদবনি। চরা হেল্লিবৈঁ মগুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ডুপ অমা শীজিন্নতুনা পুক্লিন শেংদোক্লবা হোৎনগনি অতুগা অমাংবা অচেংপা লৈরবস্থ মচু লৈতনবা হোৎনগদবনি। শঙ্গোম চাবা অসি চরা হেল্লিবৈঁ মগুংদনি অতুগা চরা হেনবা লোয়্ররবা মতুংদদি অতৈ মথদগী চিঙ্গাক চাবা য়ারে। অতুগা শঙ্গোম চাতুনা লেনবসি লৈগী ফিং-ভমগী মথা পোল্লে। লৈ অসিনা মপুং ফানা ফবা ওইরগনা মপুং ফবা চিঙ্গাক চারগা লেনবা য়ারে।

লায়য়েং— শঙ্গোমতাক্তা চাদ্রনা হাপ্তা ৪দগী তরুক ফাওবা লেনগদবনি মসিগী লায়রেংস্ত Hyperacidity দা য়েংউ।

খৌনাও নাবা— তোনশিলিটিগা অক্ক নি।

তোনশিলিটিস (Tonsilities) — লায়না অসি খৌনাও তিংথলগী ওই য়েস্ত লৈরিবা মতুম অনি অতুদা নাবা পোম্বা তোনশিলগী মথল অসিনি।

মহৌশা লায়য়েংদা থরায় য়াওরিবা লাইরিক পাবিরিবশিংদা ভোনশিলগী মতাংদা পাবিদুনা মসি কয়া ওইরকপা অদুগা মসিনা হকচাংগী জীবনি শক্তি শোম্হনরক্কুনা ওইরকপা মহৌশানা (প্রকৃতিনা) হকচাংদা লৈবা ফত্তবা অদু শেংদোরক্নবা ওইরকপা ইচম চম্বা লায়না অমনি হায়না খঙরিবদি য়াম্না থুদোং চাবা হেনগনি। মসি হকচাং অসি অহৈংবা অমম্তং হয়া ওয়বদগী ওইরকপা ইচম চম্বা লায়না অমনি। মসিগী হৌরকফমস্থু মতম কুইনা অমাংবা য়ৈথংপগী লায়না লৈরবা মীদা ওইরকপা লায়না অমনি। ভোনশিল হুম্না হুম্না হৌরকইব ফিবম অসিস্থু মসিদগী ওইরকপনি, হকচাংদগী ফত্তবা (toxic) পুথোরকপা অসি পুক্নশিং অসিনা চুপশিনখিত্তুনা ইচেন্দা তিন্দুনা ফত্তবা ওইরকই, অদুগা হকচাং অসিগী জীবনি শক্তি অসি নেমহল্লকই। লায়না অসি লৈবা মরম্না হায়বদি চাবা তুমদবগী লায়না লৈবা মরম্না ভোনশিল হায়বা খ্বাইদগী চম্বা ফত্তবা পুথোক্নবা লায়ওং অসি পুথোরকই অমম্তং উৎলকই।

লায়য়েং :—অপোম্বা মকম অসি থাং থাবা হিদাক থাবা অহু থিনগাইবা অসিনা লায়য়েং অসিগী মত্তিকচাবা লায়য়েং অমা ওইদে; লায়য়েংশিং: অসি নমথবতা নত্তুনা মাঙলবা লায়য়েংনি। হকচাংদা লৈরিবা ফত্তবা অসি পুথোক্নবা হোৎনদবা মরম্না লায়য়েং অসিনা লায়না অসি কহনবা ওমদে, তুংদা অমুক হৌরক্কুবা হকচাং হেম্না ফত্তনবা অচোবা মরম অমচুম ওইরি। মসি খ্বাইদগী ফবা অমম্তং মরম চাবা লায়য়েংদি হকচাং অপুম্বা শেংদোক্নবা হোৎনবা অসিনি।

খৌনাও পোম্বা অমসুং তোবশিলোটিস অসি ঙহাকী অমসুং অরিবা ওইবগী মতুং ইন্না অনাবা অসিগী লায়ওং হেক লৈরিবা মথৌ চন্না হেনগনি। চন্না হেনবা অসি হুমিৎ হুম্নিদগী ৬ নি ফাওবা তন্না ফাওবা হেনবা য়াই। চন্না হেন্নিনৈগী মতুংদা ঈশিং নত্ত্রগা কোম্না মহি থক্লুনা লেনগনি। চন্না হেন্নিনৈদা লাকপা ফত্তবা অপুথা অদু লোথোক্লবা ঈশিং লুম্বুশাবগী ডুস অমা শিজিন্ন-গদবনি। নোংমদা পুং অনি আন কান্না কান্নবা ওক্তা অইংবা য়োমগদবনি অদুগা মাহুক্তু হুমিদাং তুম্বদা রেৎলম্না অমুক নোং ঙাম্নগ লোথোক্কদবনি। নোংমদা মশিং নাইদনা ঈশিং অশাবনা খোনাও অসি তেংগদবনি। হুমিৎ খুদিংগী ইমসল থুম্বাহবা ঈরুজথোক্কদবনি।

অনাবা অদুনা লায়য়েংলিবনি হায়রবা কাওথোক্লুনা সুংঙাইনা লৈরবদি জাৎথিবা অনাবা কাওবা ফবা ঙমই।

অনাবগী লায়ওংশিং অদু লৈত্রবা মতমদা হৈ ঙাক্তা চাহুনা মতম থন্না অমুক লেনগদবনি। অদুগা হৈ চাহুনা লেনবা লোইরবা মতম অদুদা মহৌশাগী অশেংবা চিঙ্গাক চাদুনা লেন-গদবনি। অনাবা অসি অমুক হন্‌জিল্লকপবা মহৌশাগী চিঙ্গাক্তা ফন্না নপ্তুনা লৈগদবনি। অমুক খুদিংগী সুংশা য়াইবা, কংনা তকপা, হন্না চাশা, হকচাং শাজেল তেবা, নত্ত্রগা খোংনা কন্না চত্তুনা লমশাংনা হন্না চাবা লায়য়েংবগী মতেংনি। নীঃ ভীঙবা অমসুং য়াংলেন ঈরুজবা অসি নোংমদা অমুক অমুক তৌগদবনি। হকচাং শাসিনা ফরক্তুনা চাউথৎলক্লবা মতমদা হুমাং হাপ্তা অমগী

মসুংদা অমুক্তি ভাম্নোকদবনি। স্ত্রইজ মরুজ ভৌবসু য়াম্না কায়গনি। অদুগা হাণ্ডা অমগী মসুংদা নোংমদি থুমহৌদা ইরু-অথোক্লদবনি।

খৌনাও, তোনশিল অমসুং করিগুম্বা খৌনাওগী লায়ম-দদি কিহোম মহৌনা খ্বাইদগী কবা হৈ মহৌনি। য়াংলেন মরিগুবা অসিনা খৌনাওগী লায়না থুদিংদা খ্বাইদগী ফবা লায়য়েংগী মতেংনি!

Vincent's Angina—খৌনাও অমসুং তোনশিলগী মরী শোকপা অমসুং হকচাং অসি কণ্ডবা মচাক কৈদুনা খৌনাও অসি জাং থীনা মাবা লায়বা মখল অমনি। মসিগী লায়য়েংবসু তোনশিলগী লায়য়েংবা য়াগনি অদুনা চরা হেনবগী মতম্না তোনশিলদা হেনবদুগী মতম শরুক অনি ওইগদবনি।

মিৎকী লায়না

মিৎ অসিনা উবা (ওবগী) উনবগী খ্বাইদগী মরু ওইবা কায়াৎ অমা ওইবা য়াই। উবা হাকুবা অসি থওবা হায়বনি। পুক্লিংগা মিৎকা পুল্লপা পোৎশক অমা নীংথিনা থওবা ওনই। লেন্স (মিৎনাহা) অসিনা রেটিনা (মিং কিজাংদা) দা তারগা হায়রিবা মমি অসি মিৎকী শিংলি তান্না পুরকই। অদুগা পোৎশক অদু উবা মশক ওলহল্লিবা অসিসু ওক্তবদি নত্তে। মসিনা মোনোবিজ্ঞানগী মচাক ডাক্তনি এঁথোয়না বৈনগদোরিবা অসিদি মিৎ মাবগী মরমদনি।

মিৎ নাবা হায়বসিমক্তবু হকচাং কত্তুনা মিৎকা লোয়ননা হকচাংগী কায়াংশিংস্তু শোকপা মপুমদা হকচাং শোকন্নকপনি। অমকপা উদবা, অরাপ্পা উদবা, মশেং ময়াংবা, মচি মচি মুনা উবা অসিসু মিৎ নাবা মথল অমনি ভশেংবসু মিৎকী লায়না অসিনা ষ্টবগী থৌয়াং অসি মাঙহল্লি অন্তুগা লোয়ননা মিৎ শী-জিন্নবা শুকয়া য়াদবসু য়াওরিবনি।

Blephariaritis — মসি মিৎপাক্সগী মতুংদা লৈবা গ্রান অত্রদা শাকপা অনাবনি, মিৎপাল অসিগী অশোকপা অসিনা stye শোকহল্লি। মিৎপাল শোকপা অসি মিৎ নাবগী মরম ওই-রকই। মাকল (border) দা ভাঙলকই অমসুং পোমখৎলকই। অদুগা মখোয়দা মাপু মচু শচেৎ মচেৎ কারকই; মাবা মুঙাইভবা অমদি চিকপা য়াওই য়াম্না কত্তবা মও'দনা Hair follics সি মাংলকই অমসুং মিৎ পা অসি কেল্লকই।

লায়য়েং— মসিগী হৌয়কক্কমদি হকচাং অপুম্বা কত্তবা অতুগা লোয়ননা ঈচেন্দা হু য়াওরকপা অসিনা মরম্নি। চাবা লানবা অমসুং পুন্সি মরেল লানবনা মরম অমনি অতুগীসু মথক্তা জাগা জাগাগী নাবা অসিনসু অয়ানবা অমা ওইরকই। অতুগা ফিভম অসি হায়বদি অনাবা অসি পুমক ফগে হায়য়বদি হকচাং অপুম্বা লায়য়েংগদবনি। মসিগী লায়য়েংগা কেটেগাহ লায়য়েংগা অম্মানি।

কেটেরেক্ট— ঈয়াগী নত্রগা মচু লৈবা মিৎকী হেক মতুংদা লেন্স লৈ হায়রিবা লেন্স অসি ফাওতুনা মতাম্না মিৎমুংদা লাকই।

কেটেরেক্ট হায়বা লায়না অসিংদি লেন্স অসি মঙুং কত্তুনা উদবা (opaque) অমা ওইরকই। অদুগা লায়না অসিনা কত্তবা হেনজিল্লকপগী মতীক মিংকী ফিভম উবগী ফিভম অসি ফংলক্কে।

মঙাম্না মিংকী অহোবদা চঙহনবা মতমদা, লেন্সকী উজবগী শক্তি অসি অশুম কংলক্তবনা উব ফংলক্কে। হিদাক মাইবনা লেন্স নত্রগা মত্তুগী শরুক খরা লৌথোকপা অসিনা অমাবগী হৌরককম লৌথোকপা নত্তে; অদুগা অনাবা অসি লোইরগা আনোক উপহাল্ল, উবদি ওমই অদুগ অনাবা অসি শেংব্রা শেং-দ্রিব্রা হায়বদি খণ্ডবা ওমদে। কেটেরেক্ট অসি অমুক্তং শেম-থ্রবদি অনাবা অসি লায়য়েংবা ওমদে অদুগা লোয়নমা ডাক্তর-শিংনা লায়না অসিগী লায়ওং থিবা ওয়বা অনাবা অসিগী লায়ওং চপ-চানা উৎত্রিবা ফাওবা অত্তুম ওাইদুনা লৈ। মসিগী মরমদি অনাবা অদুনা মমিৎ উদনা চহি কয়া লেনবা তা অদুগী মতুং-দগীদি মগাক থাও থাদুনা কেটেরেক্ট লৌথোকদগী মহাক নান-থোকপা ওম্মরোই। মসিনদি অনাবা অসিবু কহনবগী রা লৈতে। ডাক্তরশিংনা ফহনবদি লায়রদুনা লায়না অসিগী হৌরককম থিবা ওমদে। হায়রিবা কেটেরেক্ট অসি ঊশিং পুকচৎপা অমসুং ব্রাইটস লায়না লৈরবা মীদা লায়না অসি পকলকই। মরম অসিনা লায়না অসি হকচাং অপুম্বা শোকলপদগী হৌরকপনি।

লায়না অসিগী চৌরককমদি চহি কয়া লাননা চাদুনা লেন-বদগী হকচাং অসি কত্তবনা থল্লবা অমা ওইরকপদগী তৌবনি। মতম য়াম্না শাংনা মাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈরবা অমদি চাবা

তুমহন্দবা লায়না অমা লৈবদগী লায়না অসি হোৌরকপনি। হকচাং অসি কত্তবা মচাক্লা থল্লবা রিউমেটিজম অমসুং Arthritis লৈরবা, মীদ লায়না অসি ওইরকই। ঈচেল অসি কত্তবা মচাক্লা পিক থল্লবা, অদুগ মসিনা হকচাংগী মকম অতৈদা চেল্লি অদুগা কারিগুম্বা মকম অমদা পুল্লা লৈবস্থ য়াওই। মিৎ নাবা অমসুং মিৎ অসি কা হেল্লা শিল্লবনা মকম অসিদা শোকপা য়াওরবস্থ, মী খরদদি লেন্স অসি শোকলকই অদুগা কত্তবা (toxin) অসিনা অশোকপা মকম অদুদা কত্তবা শরুক অদু হেনগৎহল্লি। মতম্লা অশুম হৌহনখিবগা লোয়নন অনাবা অসিস্থ তমথীবা হেল্লকই। মসিনা অশেংবা কেটেরেক্ট হৌরকপগী য়াবীথি। হকচাং অসি কত্তবনা লেন্স অপুম্বা কুপশিনখিবনি।

লায়য়েং— অনাবা অসি অচেৎপা অমা ওইস্লবদি মহৌশা লায়য়েংনস্থ কহনবা ঙম্বগী শক্তি লৈত্তে অদুগা থাঙ থাদুনা লেন্স লোৌখোকপনস্থ অশেংবা লায়রেং অমা ওইবা ঙমদে। অদুবু লায়না অসিনা হৌরকপদা ঙাইরিবা অনাবা অমা ওইরবদি মহৌশা লায়য়েংগী উপায়না লায়য়েংবা ঙমগনি। অদুগা খরা মল্লাই ওইনা চাঙশিনস্লবা অনাবা কাওবদা মহৌশা লায়য়েংনা কহনব ঙমই। চহি কয়া চংনা শেমগৎচরক্লবা অনাবা অসি হকচাং অসি মপুং কানা শেংদোক্লুনা কহনবা ঙমই। অদুগা য়াম্না চেৎস্লগা অমসুং অরীবা লায়নাদদি থাঙ থাদুনা লায়রেংলবা মতুংদা মহৌশা লায়রেংনা চৎথরবদি শোয়দনা কবা ঙমগনি। মসিনা হকচাং অপুম্বা কহন্দুনা লায়না অসিগী হৌরককমদি

থিংবা ওমদে অদুগা লায়না অসি অমুক হন্না হোয়রকপগী থুদোং-চাবা অদু পীরে। মসিনা অনাবগী থাক থাবা ওইবগী থবক অদু ভৈগনি হায়বা লৈত্রে।

অনাবা অদুনা মুমিৎ চুমবিদগী মুমিৎ তরুক্নি কাওবা চরা হেনগনি; অদুগী মতুংদা মুমিৎ তরামন্না অমা অকরবা মহোশাগী চিঙ্গাক চাদ্রবা তেনগনি। অদুগা থা খরা নত্রগা অনাবা অদুনা মশানা পাংজবগী মতুং ইন্না মহোশাগী চিঙ্গাক চাদুনা লেন্নবদি অনাবা অসি শোয়দনা কবা ওমই।

চরা হেন্নরিবৈ মতুংদা অমাংবা অমসুং কত্তবা পুথরকপা মরাম অদু শেংদোকবা ঈশিং লুম্বু শাবগী ডুস অমা মুমিৎ থুদিংগী শীজিন্নদুনা লোথোকবা হোৎনগদবনি। অমাংবা য়েৎপগী লায়না অসি অমুক লৈরবা নত্রগা মহোশাদগী লৈরকবা লায়না অমা ওইরগদি লায়রেং অসিগা কোয়না অমাংবা য়েৎপা অসিন্না কোরবা হোৎনগদবনি। মুমিৎ থুদিংগী ওইনা ক'ন' তকপা, নীং তীংবা, য়াং তীংবা, অয়ুক হরা চাবা অমসুং স্বুইজ ঈরুজবা পুন্নমক অসি লায়রেংবগী মতেংনি। অয়ুক্তা মুশা য়াইবা অমসুং মচেৎ মচেৎ ঈরুজবা য়াম্না কায়গনি। নোংমদ য় মত্রবদা চুংশা য়াইবা নীং তীংবা অমসুং স্বুইজ নত্রগা য়াংলেন তীংবা অসি শোয়দন তৌগদবনি। অদুগা হরা চাবা শাজেন নত্রগা বোগা-সন অমদি শোয়দনা তৌগদবনি। বোগাসন অমসুং প্রানয়ম য়াওবা ভারতকী হকচাং শাজেল অসিন' চপ্না কবা হেন্নি। হাপ্তা অমগী মন্থুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি চুম্মাং ওানথোকদবনি। অশেংবা

সুংশিং পুংশা য়াম্না কংবা মকমদা হিপকদবনি।

মরু ওইবা মিৎকী শাকেল তৌগদবনি। মিৎকী মওং অমসুং কায়াৎ ময়াম অসি কলহন্নবা হোৎনগদবনি। মসিগী মতাংদা "খাদোক শীক্তিরদবা উবা" হায়বা লাইরিক মচা অসি নৈনবীয়।

অঙগা লোয়ন্না খ্বাইদগী মরু ওইবা মরম অমনা চিঞ্জাক অসিসু চেকশিনবা তাবনি। য়ারিবমথৈ অতেকপা হৈ-রা অমসুং মনামশিং শিংজুনা চিঞ্জাকী অয়াম্বা শরুক শাগদবনি। করিগুম্বা চোইখোক্লবা চেং, গেহু অমসুং মরু ওইবা চিঞ্জাক ময়াম, আলু অফুৎপা, আসুগা চাক্তা পুম্না চামিন্নবা, pudding pies, অনপ্পা পোৎ য়াম্না চাশিনবা, পুন্নমক অসি খাদোকদবনি। চা, কোফি অমসুং য়ুগী জাৎ অপূম্বা খাদোকদবনি। ঘী অমসুং খাউদা তাউবা পোৎ অপূম্বা য়ারিবমথৈ চারোইদবনি। শা ঙা য়ারি-বমথৈ খাদোক্লবা হোৎনগদবনি, চাবা তারবসু মসিগী শরুক য়ামহল্লোইদবনি; চনাংগী শরুক অমসুং হরাইদগী কংবা প্রো'টিনগী জাৎ অসি য়ারিবমথৈ ককথগদবনি। হায়রিবা চিঞ্জাকশিং অসিগী মহুত্তা নৈবাক হরাই, বাদাম, মাখোল অমসুং শজোমদগী থোকপা পোৎনা মচুৎ শিনবা য়াগনি।

মিৎকী মপ্রাম অহুম্না শুবগী ময়াই শোকপা (choroiditis) মসিদা মিৎকী মপ্রাম অচমগী ময়াই থংবা শোকপা লায়বা অমনি। অখোইবা মপ্রাম শোকপা (supperative choroiditis) হায়বা অসিদি সিফিলিস অমসুং শিপাগী লায়রেংদা ভাক্তরগী

হিদাক শীতিন্নথিবা মরম্ন খুদোংথীবা ওইহন্নি। অদুগা ইন্জু-ডেটিপ choroiditis হায়বা অসি হকচাং অপুম্বা শোকংদগী ওইরকপা ইরিস শোকপগা অম্মানি। মরম অসিনা লায়না তাসিংক ইরিস শোকপগী লায়য়েং অসিনা লায়য়েংগিনি।

মিৎপানগী মনুংথংবা মপ্রাম শোকপা (Conjuntivas)—হায়রিবা লায়না অসি মিৎকী মমুংথংবা মিৎপানগী মপ্রাম শোকংদগী ওইরকপনি। মসিগী মহৌশাদি ভাঙবা, পোম্বা অদুগা মিৎপন্দা করিগুম্বা মুঙায়তবা লৈবদোনা কাওবা অদুবুনি করিগুম্ব মতমদা মিৎতা পি য়াম্না তংবা অমসুং মরক মরক্তা নাই কাওবা তাবা য়াওই। মসি মহীক্তা অমসুং অশেম্বা মঙাল্দা থবক কা চেন্না লৈবা অদুগা বা চেন্না মিৎ শীংজনবা অসিনা মরুম্নি হায়না লৌনৈ। অদুবু খুইদগী মরু ওইবা হৌবককংদি হকচাং তংথম্বা মতুংদগী ওইরকপনি। মসি কেটরাহ লৈবগী কিভম্নি। কমাগুম্বা হকচাং কবা অমসুং ভোমশিন লৈতবা মী অমদংদি লায়না অসি লৈরোই। মতম পুম্বদা লোক থুংবা অমসুং কেটরাহ লৈবা মীদতা লায়না অসি পকই।

কেটরাহ হায়বা অসি মিৎ নাকোং, নাতোন অমসুং খোনাউবু তাইংশিন্নহনবা মমুংগী কিনন (lining) অদু শোকপগী কিভম অমনি অদুগা হায়রিবা কিভম অসি অনাবা চেঙ্গিন্নকুনা মিৎ ক্লাওবা চথবা অসিবু কঞ্চেংটিভা হায়রিবা অসিনি।

লায়য়েং :—মসিগী লায়য়েংদু হকচাং অপুম্বা য়েংগদবনি মসি লৈরবা মী অমনা চমাং, প্রোটিন, ঘী অমসুং থাওদা তাউবা

পোৎ য়াম্না কা চেম্না চাশিল্লি ; হায়রিবা চিঙ্গাক ময়াম অসিনা লায়না অসিগী চৌরককল্লি।

অহানবদা মুঁমিৎ তরেৎনিদগী তয়ানি কাওবা হৈ তাক্না নত্রগ' মনা মহা অতেকপা মহী তাক্না থক্কুনা লেনগদবনি। অদুগ' অচেৎপা লায়না ওইরগনা মুমিৎ তরা-নিরিনি কাওবা হৈ তাক্না চ তুমা লেনগনি। থা অনি অহুমগী মমু দা মুনিৎ হুম্নিদগী তাদনা মরক মরক্তা চরা হেনগদবনি। চরা হেল্লিউঙৈগী মতুংদা ঈশিং লুম্মু শাবগী ডুস অমা শীজিন্নগদবনি, মরকার লৈবা ওইরগনা ডুস অসি মতুং কাওবা শীজিন্নবা য়াই। অমাংবা অচেৎপা লৈরবস্থু কোম্লবা হোৎনগদবনি।

অয়ুক্তা হকচাংদা ক'না তকপা, স্প্যানজ অমসুং স্যুইজ ইরুজবা, নীং তৌংবা, য়াংলেন ঈরুজব', মুংশা য়াইব' (ঈরুজবা) অমসুং লৈপাকী লায়য়েং লৈবাক থোম্বা অমসুং ঈশিং থোম্বা য়'ম্না কারবা ল'য়য়েংবগী মতেং তাক্কুনি। স্যুইজ ঈরুজবগী মহুত্তা য়াংলেন ঈরুজবনা কৈ। য়াম্না শোনবা মীদদি স্যুইজ ঈরুজবা অসি য়াম্না রাবা অমা ওইনা থোকই। নোংমদা য়ামত্রবদা নীং তৌংবা অমুক অমসুং য়াংলেন ঈরুজবা অমুক তৌগদবনি। করিগুম্বা মথল অমগী শাকেল তৌগদবনি। অশেংবা মকমদা থোঙবা কম্না চক্কুনা হুর চাবা য়াম্না কারগনি। হুরা চাবা তমদবা মী অমা ওইরগনা যোগাসন তৌবা য়াম্না কারগনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা য়ামত্রবদা মোংমদি হুমাং তাহোকদবনি। ঈশিং অইংবা অমসুং অশাবগী হিগা শিন্ন-শিন্নবা য়ৈগদবনি।

মিৎ অসি য়ায়া চেকশিনগদবনি, লাইরিক য়ায়া পারোই-দবনি, শেংদবা হায়বদি ওান্দবা থুৎখেমগী মওান্দা লাইরিক পাবা ইবা অপুম্বা থাদোকদবনি। মিৎকী শাক্লেনদি মথক্কী পারা থরদা য়েংবীয়ু। মুমিৎ থুদিংগী ঊশিং অইংবনা মিৎ অসি চাইশিন্দুনা ফত্তবা চামথোকদবনি।

খ্বাইদগী মরু ওইবা লায়না কোকহনবগী উপায়দি চিপ্পাক্লি। চিপ্পাক্কী ওকুকী মতিক থাজদুনা ইল্লিবা মথৈ অনাবা অসি থোইনা হেন্না ফগৎপা ওমগনি। মহৌশাগী ওইবা মনা মশীং অত্তেকপা, হৈ-রা অমসুং শিংজুগী শরুরা খ্বাইদগী চাউবা চিপ্পাকী শরুক ওইগদবনি অদুগা মহৌশাগী চিপ্পাক নত্তব চিপ্পাকী শরুক অয়াম্বা থাদোকদবনি।

মিত্তা মহী হেনবা(glau coma)— মিৎ মতুমদা কা হেন্না মহী লৈহুনা মাবা লায়না মথল অমনি। মিৎ মসুংদা মহী অসি লৈবাময়ম্না মিৎ অসি কনশিনবা হেজিল্লকই, শোকপদা কল্লকই; থোৎপগী মহত্তা কল্লকই; মহৌশাগী মওংদা লৈতে। মসিগী হোৎরককমসু মতম কুইনা লানবা চারক্তুনা হকচাংদা ফত্তবা লৈহুনা কেটয়াংগুম্না হৌদ্রিকপা লায়না মথল অমনি। মিৎ শোকহনবা ভৌবা অসিনসু মচাক অমান।

লায়য়েং :—মসিগী লায়য়েংসু হকচাং অপুম্বা য়েংগদবনি। মহুনা মকম থরদা য়েংলগা ফবা ওম্মোই। মসি ঊশিং য়াকম অমসুং ফত্তবা মচাক পুথোক্লবা হকচাং কয়াৎশিং অসি ফত্তবদগী

ভৌরকপনি। হকচাংগী কক্তবা পুথোকপা অসি চাং নাইদবা অমসুং শেংদবা মরম্না মিস্তা মহি লৈবা অসিসু ওইদবা নত্তে। ঙান্দবা মক্ষমদা অমসুং খুৎশেমগী শেংদবা মঙান্দা লাইরিক পাম্না অমসুং মিৎ কা হেন্না শিজিন্নবা অসিনা মিৎ কক্তনবগী মচাক অমনি। থবক কা হেন্না শুবা, করিগুম্বা মথলগী থবক হেন্না শুবা অসিনা হকচাং অপূম্বা শোন্থরক্নুনা মরু ওইনা মিৎকী লায়না অসি লাকই।

মহৌশাগী লায়য়েং অপূম্বা কক্তবা মচাক লৈবদগী য়েংগদবা ঙাক্তনি। মসিগী লায়য়েংসু কেটরাহ লায়য়েংগা অক্মানি। মরম অসিদগী কেটারহ লায়য়েংনা কৰা ঙমগনি। লায়না অসি হৌ-রকপদা য়েংহৌরবদি য়াম্না থুনা কৰা ঙমই অদুগা লায়না অসিনা কা হেনজিন্নরবদি লায়য়েংবদা অরুবা অমা ওইরকই। অদুবু মহৌশা লায়য়েংনা হকচাং অপূম্বা কনবা হোৎনরবদি লায়না অসি পুমকোক কোকপা ঙমগ্রবসু, কান্নবদি য়াম্না কংই। লায়না অসি অমুক হৌরক্তনবা থিংবসু ঙমই। অনাবা অসি মশা য়াম্না শোক্লবা অদুগা লোয়নবনা কমুংদদা লৈরবা মী অমা ওইরবদি, য়াম্না পোথা-রবা মতুংদা লায়য়েং হৌবনা য়াম্না থুনা কৰা ঙমগনি।

মিৎচুনবা (irities)— মিৎকী মচু লৈবা শরুক্তা নাবনু মিৎচু শোকপা (irites) হায়না কৌই।

মসি য়াম্না চিক্না নাবা লাবনা মথল অ.নি। অদুগা ডোক্তরনা লায়য়েংশুনা মচুগী লায়ওং ঙাইহনা লৈরবদি য়াম্না খুদোংথীবা হেন্নজিন্নকনি; মসিগী নরমদি লায়না অসি কহল্লবা হোৎনবদি

তৌত্রদুনা অনাবা অসি নমথনবা হোৎনৈ। অনাবা অসিনা হকচাং অপৃম্বা শোক্লক্লুনা নাবা ময়ম অমা ওইবনা হকচাং অপৃম্বা লায়য়েংনবা হোৎনগদবনি। হকচাং অপৃম্বা কহন্দুনা অকবা মিৎ অমা ওইহনবগা লোয়ননা অনাবা অসিস্থ লায়য়েংত্রবদি অনাবা অসিস্থ কবা ঙম্মোই। অসিগুম্বা অনাবা লৈরবা মী অসিদি য়েলহৌতৈদা হীদাক্লা অনাবা অসিবু নমথখিবা অচুগা মশাদা অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈরবা মীদদা অসিগুম্বা অনাবা অসি পোকলকই।

লায়য়েং—অনাবা অসিনা অহানবদা মুমিৎ হুম্রিদগী ভরুক্লি কাওবা চয়া হেনগনি। চয়া হেল্লিতৈ মতুংদা মনামশীং অমস্তুং তৈরা মহী থক্লুনা লেনগনি অচুগী মতুংদা তৈরা ঙাক্লা চাদুনা মুমিৎ থয়া লেনগনি। নোংমদা মিৎ অ'স নাম্থোকপা অথস্তুং নোইবা অসি মিনিট তরাদগী তরামঙা কাওবা তৌগদবনি। মিৎ নায়ি-তৈদা অমুবা আনোক অমা উপকদবনি। অচুগী মতুংদা মিৎ অসিনা করবা মতমদা আনোক থাদোকদবনি অচুগা য়াম্না করে হায়না খঙলবা মতম অদুদা লাইরিক পাবা অমস্তুং অতৈ মিৎকী থবকস্থ পায়খৎকদবনি।

১। অয়ুক্তা মিনিট ২০ দগী ৩০ কাওবা মুংশা য়াইগনি অমস্তুং মুমিৎকী শাজেল তৌগদবনি। অয়ুক পুং ৭ অমস্তুং ৯ কাওবগী মতুংদা মায় অসি মুমিৎলোমদা ওনশিন্দুনা অনৌবা লা অমদা থুৎ অসি থয়া থাপ্লপনা পায়দুনা মিৎ পাংথোক্লুনা মুমিৎতা মিনিট ১/১ য়েংগনি ; য়েংবা লোইরগা থবাক অনি অসিনা

অমুক থনজিমগনি অমমুং নোয়গনি। অমুম্না অমুকুদা মপা ভরুক্কুগী তাদনা ভোগদবনি।

২। অয়ুক্কা নীং অমুক ভীংবা অমমুং মুংথিলদা য়াং ভীংগদবনি।

৩। অশেংবা মকমদা হয়া চাবা, হকচাং শাজেল ভোবা অমমুং যোগাসন ভোবা লায়য়েক্লবগী মভেংনি।

৪। হাপ্তা অমগী মমুংদা নোংমদি হমাং ভানথোকপগী মতম্লি।

মহাওথোকফম নাবা (Stye)— মিৎপানগী মরুমদা লৈবা মহাও শুংকম ন'বা অদুবু মহাওকম নাবা হায়না খঙই। মসিগী হৌরককমসু হকচাংদা ফত্তবা মচাক লৈবা অদুনা মরম অদু হকচাংগী জীবনি শক্তি য়াৎলক্‌না ভোবা লায়না মথল অমনি। মিৎ কা হেয়া শিজিন্নবা অসিসু মরম অমনি।

মসিগী লাইয়েংসু "মিৎকী মপ্রাম অহমগী ময়াই" নাবা (Cojuntivas) লায়য়েং অদুদা য়েংবীয়ু।

১। মিৎতা অইংবা ঈশিংনা হিগা লৈগদবনি।

২। হকচাংদা অঙৌবা অমসুং অশাবা ঈশিংনা শিন্ন-শিন্নবা হিগা লৈগদবনি।

৩। অয়ুক্কা নীং ভীংবা অদুগা মুংথিল্দা য়াং ভীংগদবনি।

৪। অশেংবা মকমদা হয়া চাবা, শাজেল ভোবা শোইং য়োইদবনি। চিঞ্চাক্তা য়াম্না চেকশিনগদবনি, অনাবা অসি ফত্তবা মতুংদা অমুক হন্নক্তনবা হোৎনগদবনি।

মিৎ ময়াই মিৎপ্রাম কাহেন্না নাবা (extreme Trachoma, form of conjuntiva)— মসি লাইয়বা মীশিংদা য়াম্না তোয়না থোকই়ি। লায়না অসি ময়াই মিৎপ্রাম শাথীনা শোকপনি। নোয় পেনবা চিঞ্জাক রাৎপা অমসুং অকবা পুন্সি অমা লেপ্পবনা মচাক অমনি। হকচাং অপুম্বা লায়য়েংদনা মকম অসিদা য়েংবদি থোইনা কান্নবা কংলোই। মসুং মপান থাইবা মীদদি লায়না অসি থুংবা ঙমলোই।

লায়য়েং— মসিগী মতাংদা মিৎপ্রাম ময়াই শোকপা লায়য়েং অদুদা য়েংবিয়ু। অদুগা মতম শাংনা চবা হেনগনি। অকক্লবা থাগী মসুংদা জুমিৎ ৩ নি দগী ৫ নি কাওবা চবা হেনগনি। নাম্নিঙৈগী মসুংদা ঈশিং অঙৌবা নক্রগা লুমু শাবগী ড্রাস অমা শিজিন্নবা কায়গনি। মিৎকী শাক্লেল অপুম্বা নিংথীনা তৌগনি। লৈবাক, ঈশিং, মুংশা লায়য়েং অমসুং মনিল লায়য়েং চাং নাইনা তৌগদবনি। মসিগা লোয়ননা শাক্লেল, হয়াচাবা, প্রানয়ন অমসুং অকক্লবা শাক্লেল চাং নাইনা তৌগনি।

অহানবা মিৎপ্রাম শোকপা (ulcer of cornae)— মসি ঈরিক অমসুং মপ্রাম অ'সদা তোয়না তোয়না নাবা অসিনা নাম্নিবা মী অমুদা থুদোং থীহন্নবা নত্তে। মিৎ অতৈ নাবগুম্না মিৎকী কুরোমহানবা নাবা অসিসু হকচাং অপুম্বা শোকলকপদগী থোরকপা ঙাকনি। মতম শাংনা অয়ানবা চিঙাক হৈনরুকপা অমসুং য়ুমলৈ অয়ানবদগী থোরকপা ঙাকনি।

লায়য়েং—মীৎকুয়োম অহানবা মারবা মী অমনা কেট-রাহ অমসুং গ্লোকোমা শোকপদা য়েংবিয়ু। অহুগা অনাবা মী অতুনা ইরিক্ত শোকপা অমসু কেটবিসিস শোকপদা লায়য়েং পীরিবা অচ য়াম্না চেকশিন্না য়েংবা তাবনি।

খরাইদগী মরু ওইনা চেকশিনগদবা চিঙ্গাক্লি, হকচাং শাবেল চাং নাইনা তৌদুনা, মহৈশাগী অকবা চিঙ্গাক চাদুনা হকচাং অপুনবা ফজনবা হোৎনগদবনি। মীৎ খুনজিন্নগা অখাবা ঈশিংনা হিপ ঐয়বা, হুংশা য়াইব. মীৎকী শাবেল তৌবা য়াম্না কান্নি।

গ্লানশিংগী লায়নাশিং (শুংফম শোকপা)

খবোঙ্গী, খম্মোয়, ঈশিং-য়াকম অসিনচিংবা হকচাং কায়াৎ-শিংগী তোঙান তোঙানবা থবক কয়া পাঙথোকপগী মথক্তা, হকচাং অসিদা গ্লান য়াম্না য়াওরি, হায়রিবা গ্লানশিং অসিনা তোঙানবা থবক কয়াসু পাংথোক্লি। শম্না হায়রবদা মশিঙ্গানা (spleen) মথক্তা লৈবা lymphalic গ্লাস অমসুং tymphatic vessels অসিনা ঈদা কত্তবা য়াওবা পোৎশিং অদু শেংথোক্নুনা ঈচেনবু কহল্লি। সালিভা গ্লান (তিনশুংফম) অসিনা তিন শুংদুনা চাবা চুথদা মতেং পাংই। হমাংশুংফম (sweat gland) অসিনা হমাং শুংদুনা হকচাংগী কত্তবা মচাকশিং, অদু ফত্তবা মচাক ওইনা

পুথোকই। তোনশিল কোথোয়বগীদমক্তা ত্রেক অসিনা য়াম্না চাউবা শরুক অমা য়ারি।

হায়রিবা মথক্তা পীরিবা শুংকম (গ্লাম) শিং অসিগী মপক্তা ভাসু মানবা (duckless gland) অমসুং লৈরি মসিবু থাইরিদ গ্লান হায়নসু খঙনরি। হায়রিবা গ্লান অসি পিকচরবসু হকচাং শেমগৎ-শাগৎপদা য়াম্না চাউবা শরুক অমা য়ারি। মাইবা (Doctor) শিংগী মতুংদা গ্লান অসি ককপা নত্রগা হীদাক তৌহনা লায়রেংবা অসিনা অমাবা অতুগী ভুংগী হকচাং পুক্লিং অমসুং অচুম-অরানগী (morality) গী শাক্তা থোইনা কেমা কায়বা অমা পুরকই। মহোশাগী লায়রেংতনা মসি কহন্দুনা হকচাং কহনবা ঙমই; মরমদি মহোশা লায়রেংতনা হকচাং অপূম্বা য়েংই, মকম খরক্তদা য়েংদে। থাইরোইঅড টেব্লেট নোংমদা অনি নত্রগা অহুম চাবা অসিন্না, হকচাং অসি মাঙনবগী মচাক্লি। মসিগী গুলি অসিনা অকক্লনা থম্মোয়দা হায়না শেক্লকই। অতুগা ডোক্তরশিংনা মসিবু ইচম চম্বা হীদাক্লি হায়না অমাবদা চাবা ভুম্বগীদমক্তা নত্রগা য়াম্না চাশিন্দুনা ভুম্বা ঙমত্রবা মী কাওবদা চাব ভুম্বগী মওংদা পীশিনবা অসিসু ডোক্তরশিংনা মসিগী কল খঙদবদগী থোকপনি। মসি হকচাং মাঙনবগী মচাক্লি।

এডিসনকী লায়না (Addisions লায়ন) ঈশিংয়াকম গ্লান নাবা:—ঈশিংয়াকমগী নাকল অনিদা লৈবা গ্লান নাবা মথল অমনি। মথোয় অসি মহী পুথোকপা উতোং য়াওদবা গ্লান মথল অমনি। হায়রিবা অসি গ্লান অসিনা এড্রিনম(Adrenum)

কৌবা মহী অমা শুংই, হায়রিবা মহী অসিনা ঈদা তিন্দুনা য়াওগা সুংশা কোনবা, চাবা তুমহনবা, ফত্তবা লৌথোকপনচিংবা হকচাংদা য়াম্না কায়রবা থবক কয়া পাওথোকই। হায়রিবা গ্লান অসি মারবা মতমদা হকচাং অসি কাহেন্না নত্রগা য়াংনা কওবা থোকই। অদুগা অনাবা অসি তশেংনা শোল্লকই। অদুগা উনশা অসি শংবায়রকই অমসুং পিথ্রাই মচু মাল্লকই। অনাবা অসি শিগনবা মওং অমনি।

লায়য়েং :—অনাবা অসিনা চহি কয়াগী মদগী ওইরক্লিবা ইতিহাস অমু থওগদবনি। থাং থাবা, হীদাক্না লায়না অসি নমথথিবা অসিনা অসিগা লোয়ননা লাম্না চাহুনা মতম কয়া হিংবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককম্নি। ঈশিং, লৈবাক, মৈশা অমসুং অকনবা মহৌশা লায়য়েংতনা লায়না অসি ফহনবা ঙমগনি।

বুবোনিক প্লেগ (Bufonic plague)—লিমফেটিক গ্লান থিনা (শবা য়ানা) শোকপা লায়না মথল অমনি। প্লেগ অসি নোংপোক্তা চহি অমদা মশিং থিবা ওন্দনা পোকপা অতৈ জীবদগী লোবা মাগী পুক্লিন, অদুগা অতৈ জীবশিংদগী মরুম থুক্লনা কোকপা লায়না মথল অমনি হায়না লৌই। মসি মহৌশা লায়য়েংগী মাইকৈদগী য়েংবা তারবদি পংচুম চুল্লাই। অদুগা হায়রিবা প্লেগ অসি মা অমসুং fleas গী পুক্লিনদা মরুম থুরবসু, হায়রিবা লায়না অসি মশা কত্রবা অমসুং মশা শেংত্রবা মীদদা পোকই। অদুম্না কোংদোকপা মহীক অসি কনা অমগুনা ফাবা ওল্লোই। কা

হেন্না মকম যক্তবা, লান্না লৈবা অমসুং চাবা ওরদুনা অনাবা অচেৎপা লৈরবা মীদনা অনাবা অসি ফাবা ঙমই। অসিগুম্বা অসি অয়ুক্তং লৈয়ে থন্দুনা হীদাক কাপ্পা অমসুং অতৈ হীদাক চাবা অসি "চয়া হেনবা" মহৌশাদি ৰঁরি অমত্তা কান্নবা থন্নোই। অঁনাবা অসিদগী পুংকোক কোকে হান্নবদি চয়া হেনবগী লোয়-ঙনা মহৌশা লায়য়েংবু চেৎনা পান্নবা মাদুবু মীংথিনা ইনবা অসিত্তনা অনাবা অসি কোকপা ঙমগনি। মসিবু কোকপা গুম্বা উপায়দি য়ুমরৈ-রৈয়ৈ লুবা থচন্না চাবা অসিথনা হাকথোকপা ঙমগনি। মী কুংবা তারবা মোংপোক্কী লমদদি হান্নরিবা নিয়ম অসি পাংথোক্তবদি অনাবা অসি ফবা ঙম্মোই।

তিনশুংফম শোকপা—তিনশুংফম অসি murp হায়বা য়ান্না তোইনা থুংগনবা লায়না অমা লৈদা পকই। মসি করি-গুম্বা মতমদা যক্ষ্মার লৈবদগী ওইবা য়াই। মসি মহৌশা লায়-য়েংনা য়েঙ্গদবনি। অথুম্বা য়ান্না চাবা অমসুং চনাংগী শরুক কা হেন্না চাবনা চিন অমসুং কৈত্তবু শোক্লবসু, লায়না অসিগী হৌরকফমদি হকচাং অপুম্বা শোকপদগী হৌরকপনি।

হুমাংশুংফম শোকপা—হকচাংগী মকম অয়াম্বদা শিন-থুংনা হুমাং শক্লোক্লিবা মফম অসি শোক্লবদি, উমশা অসিনা য়াম্না মহী থোকহুনা চোৎ-চোৎ লাওবা মক্লগা য়াম্না কংবা অমা থোকই। অনাবা অসিনা হকচাংগী মফম অতৈগা মরি লৈনরবন্ন হকচাং অপুম্বা শোকহুনা নাবনা মরমনি। অদুনা হকচাংদা শোকফম থগুদনা নাবা ওইরবদি হকচাং শেমগৎ-শাগৎনবা লায়য়েংগদবনি।

লায়য়েং— খুমিৎ খরা চরা হেল্লবা ভুংদা হাপ্তা খরা অমুক হৈ ঙাক্তা চাহুনা লেনগদবনি। অদুগা অনাবা অঁসি য়াম্না ক্লাং-থীবা অমা ওইরবদি থা ২/৩ গী মতুংদা নক্সেগা চহি অমগী মতুংদা অকক্লবা খুমিৎ খরা চরা হেন্দোকদবনি। অয়ুক্তা মুংশা য়াইবাঃ ফিগ'মা হকচাংদা তকপা, য়াম্ন কান্নগনি। নোংমদা নীং ভীংবা অমুক অমম্তুং য়াং ভীংবা অমুক পাংখোকদবনি। য়াং ভীংবা ঙমদবা থোক্লগনা স্থ্ইহ ইরুজ্জবঃ য়াম্না কান্নগনি। লৈবাক থোম্বা থোম্বা (pack) ঈশিং অঈংবা অমম্তুং অশাবা অমুক অমুক শিন্নবা হিগা য়ৈবা য়াম্না কান্নরবা মতেং ওইগনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা ইমসলট থুমহী অমুক ইরুজবা অমম্তুং হুমাং অমুক ঙান-থোকপা য়াম্না কান্নগনি।

খুমিৎ খুদিংগী হরাচাবা, নক্সেগা শাজেল অমা শোয়দনা ভৌগদবনি। হকচাংদা ফত্তবা লৈবা অদু লোথোক্লবা খুমিৎ খুদিংগী হুস অমা শীজিন্নগদবনি। হুমাং কা হেন্না থোকপা অসি ঈশিং য়াকমগী লায়নাগা মন্নী লৈনরবনি।

ঙক্কী য়ান চাওথোকপা— মসি ঙক্কী অকোয়বদা লৈবা লিমফেটি শরুক অমনি। মসিগী মথোদ ঈ অমম্তুং শিংলি (tissue) বু শেংহনবনা মথৌনি। অচোইবা চেং অমম্তুং গেহু মসিদগী থোকপা পোৎ, মহৌশাগী ওইদবা চিন্নাক য়াম্না চাশিনবা, শা-ঙা, অতাওবা আলু অসিনচিংবা কা হেন্নঃ চাশিনবা অসিনা ফত্তবা মচাক (toxin) হেন্না থোকহনবা অসি মাংলনবা হোৎ-নবদা লিফেটিক য়াম্না মসিদগী নানথোক্লবা হোৎনবদা হেন্না থবক

ভৌরি। মসিদগী ভোনশিল অমসুং ওকৌ গ্রানগী লায়না ভোত্তাব ভোত্তাবনা থোরকই। ভোনশিল অসি লিম্ফেটিক সিষ্টেমগী শরুক অমনি। মরম অদুনা থাং থাদুনা লায়য়েংবা হৌদাল্লা লায়য়েং-বনা লায়না অসিগী হৌরককম কোকপা ওমদে, মরমদি মসিগী কল অদু লোথোক্লগা হৌরককম অদুদি লোথোকপা ওমদে। হায়রিবা লায়নাশিং অসি হকচাংদা কত্তবা মচাক য়াম্না লৈরতুনা অমসুং হকচাংগী জীবনি শক্তি অপূম্বা ময়েং তারবা মতমদা লায়না অসি থোরকপনি। ভশেংবা হকচাং কপে হায়রবদি হকচাং অপূম্বা শাগৎপা লায়য়েং অমা য়েংগদবনি।

লায়য়েং— অরানবা চিঞ্জাক চাবা অমসুং অরানবা য়ুম্বান অমা ওইবা মরমদগী হকচাং অসি কত্তবা মচাল্লা হেল্লকনা হকচাং মাত্তলকই অদুগা মদুগী কল ওইনা খোনাওগী তিন শুং-কমদা ভশেংনা শোকলকই। ওক লায়য়েংবগা লোয়ননা হকচাং অপূম্বা লায়য়েংগদবনি। মসি লায়য়েংবগী মতাংদা ভোনশিনগী লায়য়েংদা য়েংবিয়ু।

ইকসোফ টৌনিক ওককোয়বা (Exophthemic goitre)— মসি উত্তোং য়াওদবা থাইরোড (thpriod) গ্রাব হায়না খত্তনরবা লাইনা অমনি। মিৎ অসি মপাললোমদা ইন-থোরকই, মিহুল থুনা চোংলকই. হকচাংগী ভোংশাশিং অসি মকম খুদিংদা চোংলকই, কা হেন্না শাবা অমসুং কা হেন্না ঈংবা, ঈশিং কা হেন্না চৎপা। পূম্নমক অসি গুংকম (গ্রাব) শিং অসিগী মথৌ হেনবা অমসুং লানবদগী ওইরকই ; মদুগী ফলনা ওককোইবৌ

অসি ওইরকই। লান্না লৈবা, লান্না চাবা ওইরবস্থ, কা হেন্নবা পুক্লিংগী ফিভমনা, থাইরোইড গ্লানগী লায়না অসিস্থ ওইরকই হায়বা ঐখোয়না হান্না এক্সরে নক্সগা আইওডিন নক্সগা করিগুম্বা উপাই অমনা লায়য়েংবা ফবদি লাইরহনা, লায়না অসি থোইবা লুবা চেনজিনহল্লি। থাং থাডুনা অশোকপা শরুক লোথোকপা অসিনস্থ অনাবা অদুগী তুংগী পুক্লিং হকচাং অমস্থং অচুম অরানবা (ethical) য়াম্না কাইবা লাকই। থাইরোইড লোথোকপা অসিনস্থ অশেংবা লায়য়েং অমস্থং পুমক ফহনবা ঙমদে, মসিনা লায়না অসি নমশিন্দুনা থমই, করিগুম্বা মতমদা য়াম্না থুদোংথীবা কাওবা ওইরকই।

লায়না অসিগীদমক্তা আইওডিন থাবা (শিজিন্নবা) অসিদগী হেন্না ফরবা অমা অমুক ক্ষেত্রে হায়বা য়াই। আইওডিন অসি মসিগী শরুক অমা ওইনা হকচাংগী আইওডিন (organic iodin) অ'স শু'ই হায়না কৌই। অসি থনবদগী হুঁদাক মাইথশিংনা কায়থানাদা শুংবা হকচাংগী আইও'ডিন (ডাইন) অসি আইওডাইন য়াংলবা মীদা অনাবদা কাপশিনবনি। অশেন্বা আইও'ডিন তত্তনা কাপশিনবদগী অনাবা অসিনা মাংবা নৈথংপা চাবা তুমদবা থোয়ক্তুনা হকচাংগী মরু ওইবা কায়াৎ থম্মোই, থবোম্বী, ঊশিং য়াথম, ফিরাকনচিংবা শোকলকই। মরম অসিনা আসওম্বা অসি থোক্তনবা মহৌশা লায়য়েংনা থ্বাইদগী ফবা লায়য়েংনি।

লায়য়েং— ইকসোক টেংগমিক ঙককোয়বী, অচম্বা ঙক-কোয়বী অসিনচিংবা ঙককোয়বীগী জাৎ অপৃম্বা চিঙ্গাক নীংখিনা চাবা অমম্তুং পোত্থাবা অসিনচিংবা তৌদুনা হকচাং শেংদোকপা অসিতনা হকচাং ফবা ওমগনি। অহানবদা মুমিৎ হুম্নি মরীনি চয়া হেনগদবনি অদুগা অনাবা অদুনা ফমুংদা পোত্থ দুনা লৈবনা হেন্না ফগনি। চয়া হেল্লবা মতুংদা অকক্লবা চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি।

অকক্লবা চিঙ্গাক অসি মুমিৎ তরেৎনিদগী তরানি ফাওবা চাদুনা লেনগনি অদুগা হকচাংনা ফগৎলকপী মতিক মপুং ফাবা চিঙ্গাক চাদুনা লেনবা য়াগনি। মরক মরক্তা চয়া হেনবা, অকক্লবা চিঙ্গাক চাবা অমম্তুং অমুক চাওখৎপা অসি তৌগদবনি। অনাবা অদুনা মাগী মশাগা চানবা অমম্তুং মশাগী লৌশিং শিজিন্নদুনা চাগদবনি।

চয়া হেন্নদৈ মতুংদা অমাংবা লৌথোক্লবা ড্ব্যস অমা শিজিন্নগনি। অদুগা মহৌশানা অমাংবা য়ৈথৎপা লায়না লৈবা মী অমা ওইরবস্থ মসি অমুক লৈতনবা লায়য়েংহৌগদবনি। মুমিৎ খুদিংগী হকচাং ফিনা ফংনা তকপা, স্পোনজ ইরুজবা হকচাং শাকেন অমম্তুং হবা চাবা য়াম্না ফামরবা লায়য়েংনবগী মতেংনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা মোংমদি হুমাং ফাম্থোকদবনি। ঈশিং অশাবা হিগা য়ৈবা তায়বদি য়াম্না শাবা ঈশিংনা য়ৈবোইদবনি। ওক্তা ঈশিং অঈংবা থোম্বা য়াম্না ফান্নগনি।

কা হেন্না জাৎ থীনা নাবা লায়না ওইরগনা অমাবা অদুগী

লাইয়েংবা অহানবা থা অমি অহুম অদুগী কপু'দা পোথাকুনা লৈগদবনি। অদুগা অসিগুম্বা অনাবা অসিগী লাইওং অহু মাংখ্রিবা ফাওবা পোথাগদবনি অদুগা হায়রিবা লাইওং অসি মাংখ্রবা মতুংদা চাং নাইনা হকচাং শাক্লেন তৌবা হৌবা য়ারে। হকচাং ফনবগী খরাইদগী কবা (মওংদি) শরুক্তি চিঙ্গাক্লি। প্রোটিন য়াম্না য়াওবা শা, ডা; হরাইনচিংবা চাং হেম্বনা চাগদবনি। য়ার-গনা মখোয় অসি ইচা চাদবা কাওবদা থোইনা কায়বা লৈতে। অদুগা অচোইবা চেং অমম্বুং গেহু, মখোয়দগী থোকপা পোৎ, ঘী অমম্বুং থাওদা ডাওবা পোৎ কা-হেন্না চাবা থিংগদবনি।

গুকোইবা (goitre)—ইকজোঠেলমিক গুকোইবীগা ইচম-চম্বা গুকোইবীগা লায়না অমম্বুং লাইওং মায়থবম্বু লায়না অমি অসিগী হৌরককম য়ুম্ফমদি অক্মানি। চাবা লানবা, লাম্না হিংবা অসিদগী হৌরকপা ডাকুনি। গুকোইবীদনা গুকী মাংথংবা শরুক্তা য়াম্ন চাউনা পোমথংলিবা অসিনা মসিগী (লায়নাসিগী) ডোপ-ডোম্না লাইওংনি। ইকজোকেলঠিমিক্তনা গুকী পোমথংপা অসি খজিক্তা কাওবা লৈতে।

ইকজোকেঠেলমিক্তা হকচাংগী আইওডিন অসি গুংই, পুক্লিং হকচাংগী ফিরম অসি য়াম্না কা-হেন্না থোইশাওনবগা লোয়ননা আইওডিনগী শরুক য়াৎপা চিঙ্গাক চাবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককম্নি। সমুদ্রদগী লাপ্না লৈরবা মীশিং অদুনম্বু লায়বা অসি পকই, মসিগী থাক্লেপেংবা হৌরককমদি আইওডিন য়াৎপা চিঙ্গাক য়াৎপা চাবনা মরুওইবা হৌরককম্নি। সমুদ্র মনাক্তা

তাবা সমুদ্রদগী ফংবা আইওডিন য়াওবা চিঞ্জাক চাবা মীনা লায়না অসি থোক্লনা পক্লে। অদু ওইরবসু কংফান্দা অমসুং সমুদ্রদগী ফংবা পোৎ অসি হিংনা চারবদি আইওডিন মতীক চানা ফংই। হৈ-রা, মনা-মশিং অমসুং চোইদবা চেং অমসুং গেহু অদুগা মরুওইবা চিঞ্জাকশিং অসিনি। অতেকপা মতুবা অংৎোংবদা য়াম্না হৈনরবা মীনা লায়না অসি য়াম্না পক্লি।

লায়য়েং—ইকজোঠৈংপেটিক লায়না অসিগা ওক্কোইবীগা হৌরকফম অমা ওইবা মরম্না লায়য়েংবসু অম্মানি। ওক্কোইবী লায়নাদনা চুমিং থরা চরা হেনগনি, অদুগী মতুংদা অকরবা চিঞ্জাক চাদুনা সুমিং থরা লৈরবা মতুংদা, মহৌশাগী চিঞ্জাক চাদুনা লেনগদবনি। অদুগা য়াম্না চেৎপা, লিরবা গোইটর (হক্কোইবী) ওইদুগনা মতম থর শাংনা চরা হেনগনি, অকরবা চিঞ্জাক চাদুনা লেনগনি মতম থরদং অদুগী মতুং মহৌশাগী ওইবা চিঞ্জাক চাদুনা মতম শাংনা লেনগনি। থা অনি অহুমগী মতুংদা নত্রগা চহি অমগী মতুংদা চুমিং চুপ্পি মরিনি চরা হেনগনি। হৈ-রা মনা-মশিংভা চাদুনা সুমিং থরা অমুক লেনগনি অদুগী মতুংদা চোইদবা চেংগী চাক নত্রগা চোইদবা গেহুগী তলগা লোয়মনা থজিক থজিক চাৎপা হোপনি। মাসগী মতুংদা ঈশিং লায়য়েং, লৈবাক লায়য়েং, চুংশা লায়য়েং, থোম্বা অমসুং হুমাং ভাপ্লোকপা থুমহিদা ইরুজথোকপা তৌগদবনি।

হোর্ডকিন্স লায়না (Hodkin's disease)—মসি লিম-ফেটিকী শরুক শোকতুনা নাবনি, মসিনা মরম ওইদুনা গ্ল্যান

অপৃনবা চাওথোকই (পোমথৎলকই) অমসুং লিভর, ঈশিংয়াকম অমসুং স্প্লিন চাওথোরকই। নহাওইরিবৈদা লাইনা অচম্বা হিদাক্না নমশিন্দুনা থম্বদগনি।

লায়য়েং—লায়না অপুম্বা চিঙ্খাক্না য়েংগদবনি। চয়া হেনবা, অকক্পবা চিঙ্খাক চাবা অমসুং মনা-মশিংনা শরুক হেন্না চাদুনা লেনবা, লৈবাক, ঈশিং, মৈপা, মরিল অমসুং মহৌশা লায়য়েং অপৃম্বা শীজিন্নদুনা য়েংগদবনি। শুংকম শোকপা (gland) লায়য়েংনা য়েংবা য়াগনি।

মাইজোত্রডিমা (Myxoedema)—মসি শুংকমশিংগী (gland) কী শরুক অসি থুইথরকপা নত্রগা কৎলক্কবদগী থোরকপা ওাক্কনি। মসি ইমুং অদুদা শিংলি অমসুং হকচাং শোকপা নত্রগা অতোপ অতোপ্পা অরুবা লায়না লৈরবা, হয়া কংথু লৈরবা; যক্ষ্মার থুংলবা অমসুং কেন্সর লায়না পক্লবা ইমুংগী ইতিহাসকী লায়নানা মরম্নি। অদুবু মী অদুনা মহৌশাগী চিঙ্খাক লান্না চাবা অমসুং লান্না হিংদুনা লেনবা (wrong living) না মরম্নি। মসি নহা ওইরিবৈ মতমদা ওইরকই; হকচাং চাওথোকপা, উনশা লেক থাংদবা (কংশিনবা) অমসুং কুচু নাপু থাংবা, খোং অমসুং খুৎ অনি অসি কনশিল্লিনবা, কোক অমসুং মাই পাকথোরকপা, নাতোন পাকথোকপা, চিন চাওথোকপা অসি মসিগী লাইওংনি।

লায়য়েং—মসি থাইরয়েড এক্সট্রাক্ট (thyriod extract) হায়বা হিদাক অদুনা নমুথবা ওমই, অদুবু তশেংনা ফংহনবা তারবদি

মহৌশা লায়য়েংগী উপায় (লায়য়েং) চংই। মথক্তা পীব্রবা ইক-থোঠেলনিক লায়য়েং অক্তুমা ফংনবা ঙমগনি।

মায়া শুংফমগী লায়না (Disease of the Pros-trat gland)—হায়রিবা গ্লান অসি মীওইবগী পাপীগী পুক্সি শেমগৎপদা য়াম্না শরুক য়ারি। মসি নহা ওইরিবৈদা শোক-লকতুনা থাও অমসুং মচৈ চাওখোকই (bladder and wrethra) অমসুং ঈশিং অসি থক্তিং তোইনা তোইনা চৎনিংই। অচিংদা য়ুং য়াম্না হাম্লিংবা অসিনা লায়না অসিগী লাইওংনি। চৎলিবা ঈশিংগী চাং অহুসু য়ামদে অমসুং মচুদা য়াম্না নাবা ক'ওই। খোং অনিগী কারক অমসুং রেকতম (rectum)দা য়াম্ন নাবা কাওই, মসি চাওখৎলকপা মতমদা রেক্তুমদা নমথরকই অমসুং মাচুগা নরুবা শরুক্তসু নমথরকই।

মসিগী হৌঃককমদি নহা ওইরিবৈদা পাপীগী কারাং অসি কা হেন্না শিংজিন্নবা মরু ওইবা থুক্তেপ শুবনা মরম্নি। অমাংবা য়ৈথৎলবা মীদনা হকচাং অসি কত্তবা অমসুং এফাগড়ো শগোল-মচিংবা তোংবনা লায়না অসিসু ওইহল্লি। থাকৈংশেংবসু অমাংবা রৈথৎপা লায়না লৈবা মরম্না খরাইদগী মরুওইবা লায়না অসিগী হৌরককম্নি। অদু (Prostrate gland) শোকপা অসি লাং-তন্নবা অমসুং কা হেন্না থবক শুবমা মরম অমসু ওইহল্লি।

লায়য়েং—সুমিৎ ভরেৎনিদগী তরানি কাওবা হৈ ঙাক্তা নক্রগা মনা-মশিং ঙাক্তা চাহনা চরা হেনগদবনি। অদুদগী চাওখৎলকপা অসিদা য়াম্না চেকশিনগদবনি। থা অনি অহুমগী

ৎৈঙ্খাক্তা চক্রগা মনা মশিং ওাক্তা চাগুনা চয়া হেন্দোক্ল-দবনি। চয়া হেল্লিৈঙ মন্নুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী এয়েমা (ভুাশ) অমা শিজিন্নহুনা হকচাংদা লাকপা ফত্তবা মচাক অদু লোথোকদবনি। সুমিৎ থুদিংগী য়াং তীংবা (নত্রগা স্বুই ইরুজবা) নীং তীংবা, ঙ্গুংশা য়াইবা অমস্তুং হকচাং কংনা ভকপা নিয়ম ময়ামশিং অসি চাং নাইনা পাংথোকদব'ন। শোক্লিবা মফম অসিদা ওঈ'বা অমস্তুং অশা'বা স্বুই ঈরুজবা তৌগদবনি। থোং অনিগী কারক্তা সুমিৎ থুদিংগী ঈশিং অঙৈংবা অমস্তুং অশাবনা ভিগা তোয়না তোয়না মশিং নাইদনা য়ৈগদবনি। লশিংগী থুদৈ অমা ঈশিং অশাবদা লুপশিল্লগা মাদু কাবক কাবক শুম-দোক্তদবনি অদুগা মিনিট অহুমলোম অশোকপা মফম অসিদা থোমগদবনি অদুগা মতুগী মতুংদা অঙৈংবা ঈশিংদা লুপ্পা অমস্তুং কাবক কাবক শুমদোক্লবা থুদৈ অদুন' মিনিট ৩ লোম অশোকপা মফম অদুদা থোমগনি। অস্তুম্না নোংমদা মশীং নাইদনা থোমগনি।

হাপ্তু' অমগী মন্নুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি চমাং অমুক ওাম-থোক্কদবনি। য়াংলেন শুবা অসিস্তু য়াম্না কান্নবা লায়য়েংনি। রেকটমদা থুদোম্বীনা নানবা (শুবা) অসিস্তু য়াম্না কান্নবনি। অচম্বা চিঞ্জাক চ.বা, ফত্তবা মহী-মনাই থক্কবা, চনা'গী, চিনিগী শরুক য়ামদনা চাবা অসিনা হকচাংদা য়াম্না কান্নবা ওইগনি।

মশিঙ্গা অমস্তুং মসিগী লায়না (Spleen and its disease)— লিংফেটিক গ্লানগী মরু ওইবা শরুক মশিঙ্গা (spleen) অসি হকচাং অপূম্বগীস্তু থ্বাইদগী মরু ওইবা হকচাং

কায়াৎ অমনি অতৈ শুংক্ষমশিংগা লোয়মনা পুম্না তৌমিন্নবা য়াবা মসিগী মরু ওইবা থবক্তি ঈচেন্দগী অমসুং হকচাংদগী ক্ষত্তবা মচাক লোৎথোকপা অসিনা খ্বাইদগী মরু ওইবা থবক্নি। হকচাং অসি শোক্লক্লবা অমসুং ক্ষত্তবা মচাক্না পীকথলক্লবা মতমদা লিমফেটি শরুকশিং অসি থবক কা হেন্না তৌরকই; হীদাক্না অমসুং অনাবা লায়য়েংনা হকচাং অসি ক্ষৎলক্ত্রবসু, হায়রিবা মশিঙ্গা অসি হেন্না থুদোং থীরকই। মশিঙ্গা ঈ থাংলক্তবা (splenic anemioe) অমসুং মশিং মাগী অতৈ অতৈ লায়না কয়ামরুম পেরকই। মশিঙ্গা চাওথোকপা অমসুং অতৈ অতৈ লায়না নারকই।

লায়য়েং— য়াম্না চরা গেনবা, চাবগী নিয়ম ঙাকপা অমসুং মসিগা লোয়ননা মহৌশা লায়য়েংগী নিয়ম ঙাকপা অসিনা লায়না অসি ক্ষহন্দুনা হকচাং ক্ষহনবা ঙমই। অতৈ গ্রাম লায়য়েংবগা চপ মান্নবা য়েংবিয়ু।

উনশাগী লায়নাশিং

উনশা অসি হকচাংগী থবাইদগী মরু ওইবা কায়াৎ (শরুক) অমনি মসিগী মরু ওইবা থবক হায়ববু মপুংথংবা হকচাং অসি ঙাকপ', হকচাংগী অঙ্গং-অশা চপ মান্নবা মওংদা লৈহনবা, হকচাংদা লৈবা ক্ষত্তবা মচাক অহু পুথোকপা অসিনা থবাইদগী মরু ওইবা থবক্নি। মসি হকচাং অপুম্বগা মরি লৈনবা শরুক অমনি মরম অসিনা মসি ক্ষয়গা হকচাং অতৈ ক্ষবগা য়াম্না মরি লৈনৈ।

উনশাগা হকচাংগা মরি লৈনৈ অমসুং য়াম্না নক্লবা শেংৎন-থানবা য়াদবা মরি লৈনৈ হায়বা খঙলবা অদুদতা উনশাগী লায়নাসু শোয়দনা খঙবা ঙমগনি। ঐখোয়না উনশাগী লায়না অসি লম-দনবা অমসুং উত্তাংবী ওইনা লৌক্লবদি য়াম্না লানবা ওইগনি মখোয় অসি চাবা লানবা অমসুং হকচাং শেংদবগী কল ঙাক্লনি।

উনশা অসিগী মথৌ কনহন্দুনা ঐখোয়না হকচাংদগী কত্তবা মচাক অপ্‌ম্বা পুথোরকপা ঙমই। অদুগা হকচাংগা উনশাগা মরি লৈনরিবা অসিসু মসিদগী খঙবা হৌই। হায়রিবা লায়না-শিং অসি অতৈ পাম্নৈনা চিংথোকপা অমসুং পুথোকপা ঙমদবা মরম্না উনশানা পুথোক্লবা হোৎনৈ।

শম্না হায়রবদা, খুদম ওইনা হায়রবদা উনশাগী খরাইদগী মরু ওইবা অমনা অমা'ব রৈথংপা অসিনি। পুক্লিসি মতিক চানা থবক তৌদবদি, হকচাংগী কত্তবা মচাকশিং অসি হেন্না থুনা পুথোক্লমগদবা অদু পুথোক্লক্লনা ঈ অসিদ কত্তবা মচাক্লা হেল্লকই, উমশা অসি কত্তবা মচাকশিং অসি লৌথোক্লবা পুথোরক্লবা উনশা অসি শিজিন্নবা হৌই।

অদুগীসু মথক্তা হীদাক্লা লায়েংবদগী, মরু ওইনা থাতুদগী ওইরকপা মচাকশিং (mellatic oriain) হায়বা হীদাক মাই-বনা শিজিন্নখিবা হীদাকশিং অদু পুথোক্লবা হোৎনবদা উনশাগী মতেংনা কত্তবা মচাকশিং অদু হকচাংদগী পুথোরকপা ঙমই। ডর্মাটাইটিস (Dermatitis) হায়বা লায়না অসিমক উনশাদা থোকহল্লকই।

ঐখোয়না লায়া চাখিবা, থকখিবা অপুম্বা অসিনা লায়া চাবা মরমদগী হকচাংদা হু ওইনা পুনশিন্দুনা লৈরবা অমম্বুং হকচাংগী ঈচেল অসি কত্তবনা পিক থরবা মতমদা উনশানা কত্তবা মচাকশিং অদু পুথোরকই। অসুম্না উনশাগী লায়না অসি হৌরকই, মহৌশাগী কত্তবা পুথোক্লবগী থবক্তা উনশানা ভোরিবা অসি হেন্না কনবা হোৎনবা অসিনা ঐখোয়গী ইথৌনি। মসিনা অশেংবা মহৌশা লায়রেংগী অথুপ্পা উনশা লায়রেংবগী উপায়নি।

মতমচানা লায়রেংলবদি লায়রেংবনা মরম ওইরদুনা উনশাগী লায়না অপুম্বা মাংখি, হকচাংদা লৈবা কত্তবা মচাক অদু লৌথোকখিবা মরম্না অমম্বুং হকচাং অপুম্বা শেমগৎ-শাগৎপগী থবক হেন্না ভোরকপা মরম্না। হৌদাক্না লায়রেংলবদি মদুনা শিজিন্নরিবা হৌদাক অদু মসুংদা চংলক্তুনা হকচাংদা কত্তবা অমা ওইহল্লি।

অপোম্বা (abscesses)

একনি (Acne) উরিংগী জাৎ— মখোয়সি মথন্ত তরুক থোক্লা খায়দোকই, উনশাগী লায়না ওাক্তনি। মখোয় অসি শমখোংগী গ্লানগা মরি লৈনবা ওাক্তনি, হমাং শুংকম (গ্লান) মরি লৈনদে। লরাইদা উরিংশুম্বা ফুরি চোৎ চোৎ লাওবা অমম্বা মনাং থাংবা স্কালকগী লায়না অমা লৈ. মসিনা লাইবক্তগী মায় কাওবা শন্দোকই।

অতোপ্পা ডেনড্রুক কোবা উনশাগী করিগুম্বা লায়না অমা লৈ, মসিদনা শম কেল্লকই, মসি নাতোন অমস্থুং খজাইদা চেথায়দুনা মচে মচেৎ লুপোগুম্বা মচেৎ মচেৎ কেল্লকই। অতোপ্পা অমমা অহাল ওটশিল্লক্লবা মতমদা লাইবক্লা অকনবা (horny) ওইবা মওংদা থুংলকই। অতোপ্পা অমনা অঙাংগী মমাইদা থুংই অনপ্পা (cheesy material) য়াওবা ফুরি মপৈ (lump) থুংবা অনাবা মথল অমনি। অচুপা নহা ওটরিবা মীগী মমাইদা থুংবা wons and tumours অমস্থুং sealf অপুম্বা উনশাগী লায়না ঙাক্লুনি। খরাইদগী য়াম্না তোইনা চৎনবা উনশাগী লয়নাদি নাতেন, লাইবক অ-স্থুং মাইদা অমুবা মচেৎ মচেৎ পকপা মাইহিং (black heads) ছায়বা লায়না অসিনি। করিগুম্বা মথল অমগী উনশাগী লায়না পক্লবস্থ, মসিগী হোরক-কমদি চাবা লানবা অমস্থুং কুইরবা অমাংবা য়ৈথৎপগী লায়না লৈবনমি। পুক্লিন্দা কত্তবা লৈবা অচু হকচাং চুপশিনথি অমস্থুং মসি সেব্যাসিওস গ্লান্দা উনশাগী লায়না Acne ওইনা পুথোক্লবা হোৎলৈ।

লায়য়েং—থাও অমস্থুং Salve শীজিন্নদুনা অসিগুম্বঃ উনশাগী লায়না কোকহনবা অসি ওম্মোই। ঐখোয়না মথক্তা উৎলিবা চিঙ্গাক্তা অমস্থুং অতৈ লায়য়েং কয়া পুল্লগা য়েংবনা কবা ওমগনি। অনাবা অসিগী খয়া তমথিবগী মতুং ইন্না মুনিৎ মঙানিদগী তরামাথোই নিথোই কাওবা হৈ-ঙাক্তা নত্রগা মনা-মশীংগী মহী ঙাক্তা থকতুনা লেনগদবনি অচুগা অনাবা অচুনা

সুত্তিগী ওইবা নিয়ম অমা শেমদোকতুনা হায়রিবা চাওখৎপ-গী নিয়ম অসি হৈনগদবনি। চোইদবা চেং নত্রগা ভল খয়না চরা অমা ওইরগা শিজু অমস্তুং অতেকপা মন'মশিং অথোং-বনা শরুক হেন্না চাদুনা লেম্নবা হোৎনগদবনি। অনাবা অসিনা হেন্না জাৎথিবা লায়না ওইরগনা থা অনি অহুমগী মনু দা চুমিৎ হুম্নি মরিনি হৈ ভাক্তা চাহনা লেপ্তোকদবনি। মাত্তগী মমুংদা মহৌশাগী চিঞ্চাক চাদুনা লৈগনি। চরা হেল্লিঙৈ মনু দা কত্তবা লাকপা অচু লোথোক্লনবা ড্রাস অমা শীজিন্নগদবনি। মসিগী-দমক্তদি হাপ্তা অমগী মমুংদা ইমসলট থুমহিনা অনি অহুমলক ইকুজথোকপা য়াম্না কায়গনি।

মচিন নাইনবগীদমক্তা অশাবা ঈশিংনা ফিগা য়ৈগনি কত্তবা মচাকশিং অচু চামথোকনি। অত্তুগী মতুংদা অহৈংবা ঈশিংনা অমুক চামথোকনি। হকচাং অপুম্বা মুংশাদা য়াইগদবনি মুংশা য়াইবা, নীং ইকুজবা, য়াং ইকুজবা অমস্তুং হকচাং কংনা ভকপা লায়য়েংবগী মচাকশিং অসি লায়য়েংবদা থাবা য়াত্রবা মচাক ভাক্কনি। হকচাং শাজেল, হর'চাবা, মন্ত্রগা যোগাসন অসি চাং নাইনা তৌগদবনি। খরাইদগী মরুওইবা অমনা চিঞ্চাক অসিনি, চনাগী, প্রোটিন অমস্তুং মহাও য়াওবা চিঞ্চাক কা হেন্না চাবা থিংগদবনি। অশেংবা মুংশিৎ অমস্তুং হকচাং শাজেল অনি অসি লায়য়েংবগী খরাইদগী চাওবা মতেংনি।

শমজাবী (Alopecia)—হায়রিব, লায়না অসি শম মচেৎ মচেৎ কেনবা লায়না অমদি, মহাদগী অভাং কাওবা লায়না

অনি নাই। মসি শংখোং শোকপা (follicbes) অমসুং শম-হৌকম (sebaceous glands) শোকপদগীনি। অদুবু মীগী মীগী থরক্লরবদি লায়না অসিগী থাক্সেংশেংবা হৌরককম খিক্লর-বদি য়াম্না অরুবা অমনি। মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াওদবা চিঞ্জাক অমসুং ভাইটামিন মাওহন্দুনা চিঞ্জাক মতম শাংনা চাবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককমগী মরম অমনি অদুগা হকচাং অসি ফংলক্কবা, পুক্লিংগী ফিবম অসি কা হেনবা অমসুং থবক কা হেন্না শুমদগী থোরকপা অনাবনি।

লায়রেং—হায়রিবা লায়রেং অসিদা হকচাং অপূবা শেম-গৎ-শাগৎকদবনি অদুগা লোয়নবা উমশাগী লায়নানু হেন্না ফনবা হোৎনগদবনি। হাপ্তা অমরোম হৈ ভাক্তা নক্রগা মনামশিংগী মহী চাদুনা লেল্লবা মতুংদা অরুবা চিঞ্জাকী নিয়ম অমা ইনবনা য়াম্না কাম্নবা ওইগনি। মরক মরক্তা সুমিৎ মশী য়ামদনা চরা হেন্দোক্কদবনি অদুগা লোয়নবা মহৌশাগী চিঞ্জাকী নিয়মসু ইনগদবনি।

থুমহি ইরুজবা অমসুং হকচাং শাজেল ভৌবা অমসুং হন্না চাবা অসিনা লায়রেং অসিগী মতেংনি। শমখোং অসি ক্রুজনা নাম্হোক্কদবনি অমসুং কত্তবা মচাকশিং অদু শেংদোক্কদবনি ; সুমিৎ থুদিংগী অশোকপা মকম অদুদা খুদোনবীনা মানগদবনি। কোক্তা সুংশিৎ-সুংশা তশেংনা চওবা ওম্নবগীদমক্তা টুপীগুম্বা জাৎ অমত্তা উপলোইদবনি। সুমিৎ থুদিংগী খুদোমবীদা চোয়ক্কোম থাও নক্রগা চম্প্রা মহিদা খুদোনবীনা লুপ্পগা অশোকপা মকম অসিদা

নায়গদবনি কোক অসি ঈশিং অশাবা অমসুং অই'বদা শিল্লোন-শিঙ্গিন থোম্বনসু য়াম্না কায়বা কংগনি। অশেংবা ফুংশিং অমসুং হকচাং শাবেল অসি ওম্বা মথৈ কংনবা অমসুং ভোনবা হাৎ-নগদবনি। অয়ুক অমসুং সুমিদাংবাইরমদা নিঙ ঈরুজবা অমসুং য়াং ঈরুজবা সুমিৎ থুদিংগী পাঙথোকদবনি।

কোকতাংবা (baldness)—মসিসু হকচাং ফত্তবা, কোক্তা সুমিৎ থুদিংগী টুপী শীজিন্নবা অসিনা লায়না অসিগী ভৌরককন্নি। মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াওদবা, চোইথোক্লবা চেং মতন শাংবা চাবনা লায়না অসিগী ভৌরককন্নি। শমথোং অমসুং শমকৌ-কম শোকহনবা অসিনা মরম অমসুনি। শম্ন অমসুং শংথোংনা সিলিকা (silica) হায়বা থুমগী ভাৎ অমা দরকার ওই, হায়-রিবা শরুক অসি চৈ অমসুং মনামশিংদগী ফংবা ঙমই।

লায়য়েং—শমকেনবগী লায়য়েং অচুনা অদুম য়েংগনি।

অপোম্বা (boils)—অপোম্বা (furuncle) হায়বা অসি তুখোংগী অকোয়বংদা নানা পোমথংপা অনাবা মথদ অমনি। মফমদুমত্তদা নম্রগা অভোপ অতোপ্পা মকমদা, মতমচমক্তদা নম্রগা মতুংদা অপোম্বা অমা নম্রগা অমদগী হেনবা মশী নাইদনা পোমথংপা য়াই। অপোম্বা অসি শংথোং অমতদা লৈত্তে, অপোম্বা অমদা শমথোং কয়ামরুম কোল্লি, মরম অসিনা অপোম্বা অসিনা পোথাইবা মতমদা মচিন য়াম্না নাইরকই। অপোম্বা অসি অরানবা চিঞ্জাক চাবা, মহৌশাগী থুমগী ওইবা শরুক য়াওদবা চাবা অসিদগী থোরকপা ঙাক্তনি, অপোম্বা অসিনা থওহল্লি হকচাং অপূম্বা শেংদোকপা দরকার ওইরি।

লায়য়েং—হুমিৎ মঙাবিদগী ভয়ানি কাওবা হৈ-ঙাক্তা মত্রগা মনামশীং ঙাক্তা চাদুনা লেনবা মভুংদা হাপ্তা অমদগী অনি কাওবা অকরুবা চিঙ্গাক চাহনা লেনগনি। মরক মরক্তা হুমিৎ ওমিদগী তাদনা হৈ-মহি ঙাক্তা নত্রগা মনামশীং ঙাক্তা চাদুনা চয়া হেনগদবনি।

চয়া হেল্লিঙৈগী মপুংদা এনেমা মত্রগা ড্যুস অমা শীজিনহনা অমাংবা লৌথোকদবনি অমসুং পুক্লিন শেংদোকদবনি। হাপ্তা অমদী মপুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি থুগাইদনা ঊরুজথোকদবনি। হাপ্তা অমগী মপুংদা নোংমদি হুমাং ঙাস্থোকদবনি। অয়ুক্তা হুংশাদা ইরুজবা, স্পোন্স ইরুজবা, নীং তিঙবা য়াংলেন তিঙবা অসি শোয়দনা পাঙথোক্তদবনি। য়ামত্রবদা অয়ুক্তা নীঙ তিঙবা অড্ডগা হুমিদাংরাইরমদা য়াং তিঙবা অসি শোয়বা য়াদবনি। নোংমদা মাটল অহুমদগী মঙা কাওবা হয়া চাবা (খোঙনা কয়া চৎপা) প্রানয়ম অমসুং যোগাসন তৌবা য়ায়া কায়গনি। হয়া চাবা ঙমত্রগা হকচাং শাজেল অমা তৌবা কায়গনি।

মকম লাইয়েংগীমা অশোকপা মকমদা ঊশিং অশাবনা হিগা থৈবা য়ায়া কায়গনি। করিগুম্বা মথল অমগী হীদাক কায়া অমসুং চাবা তৌরোইদবনি।

খোইমহুম (curfuncle)—অপোম্বা অমসুং খোইমহুম অসি য়ায়া মাথৈ। ভপেংবসু খোইমহুম অসি অপোম্বদগী থন্দোকপা য়ায়া লুই। অহুবু মথাগী অসিদগী লায়না থন্দোকপা য়াই।

গ্রোইমহৎ অসি অপোম্বদগী হেন্না মরু চেৎপা অপোম্বা মথল অমনি।

(২) করবংকল (খোইমহন্না) অপোম্বা অমম্মুং য়াইরোংদগী হেন্না পাক-চাওবা মকম অমা কল্লি; (৩) অপোম্বদনা হকচাংগী মকমদগী য়াম্না হেন্না য়াংথৎপা অদুগুম্না খোইমহমদি হকচাংদগী য়াংখন্তে (৪) হকচাংদা (নাব্রিবা মকমদা) য়াম্না ওাণ্ডবা মওং অমা উৎলি।

মসিমু অপোম্বগুম্না য়াম্না কন্তবা মচাক হকচাংদা লৈবগী খুদম অমনি। থবক কা হেন্না শুবা অমম্মুং অত্তে কয়াদা কা হেন্দুনা জিবনী শক্তি শোম্বারবা মীদা অনাবা অসি থোকল্লি। ঈশিং পুকচৎপা লৈরবা, ঈশিং য়াকমদগী লায়না লৈরবা অমম্মুং টিঃ বিঃ (বক্সার থুংলবা মীদা অনাবা অসি পল্লকই।

লায়রেং—অপোম্বদা লায়রেংবনা মসিদা লায়রেংবগা মা-মৈদি হায়ববু মসিগী লায়রেংদনা য়াম্না হেন্না চেকশিনবা অমম্মুং কনশিনবা দরকার ওইরি। মুমিৎ মণ্ডানিদগী তরেৎনি কাওবা কোম্না মহীগা, হৈগা অমম্মুং নত্রগা নাপী মনামশিং মহীগম্বা থক্তুনা লেনগদবনি। অদুগী মতুংদা মহৌশাগী চিঞ্জাক চাদুনা মুমিৎ তরেৎনিদগী মুমিৎ ১৪ নি কাওবা থা ২।৩ গী মতুংদা মুমিৎ ৩।৪ নি নাপী মহী নত্রগা কোম্না মহীগা ঈশিংগা য়ানদুনা থক্তুনা লেন্নবা মতুংদা হাপ্তা অমুক্তি মহৌশাগী চিঞ্জাক চাদুনা লেনগদবনি। অনাবা অদুনা লায়রেংবা হৌগৎলকপা মতমদা

ওয়রিবা মথৈ পোখাঙ্লবা লেনগদবনি অদুগা অমাংবা অসি শেং-লোক্লবা সুমিৎ থুদিংগী ঈশিং লুম্ লুম্ শাবগী ডুঙ্গ অমা শীজিন্নগদবনি। নোংমদা অমুক্তা হন্না চাবা, মন্ত্রগা হকচাং শাক্লেন মন্ত্রগা যোগাসন ভোবা কান্নগনি। অমুক্তা কুংশা য়াইবা, স্পোঞ্জ ইক্লবা, য়াংলেন মন্ত্রগা হ্ব ইজ ইক্লবা কান্নগনি। অদুগী মথক্তা নীং ভিওবা অমসুং মচেৎ মচেৎ ইক্লবা য়াম্না কান্নগনি। হাপ্তা অমগী মসুংদা সুমিৎ হুদ্রিদি থুমহৌদা ঈক্ল-জথোকদদবনি অদুগা হাপ্তা অমগী মসুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি হমাং ওাস্থোকদবনি। চিক্লাক অমসুং লমচৎ শাজং শেংবা লেনবা অসিনা লাইয়েংহল্লি। নোংমদা য়ামত্রবদা অনাবা মকমদা হিগা (ঈশিং অশাবন) মশীং য়াম্না থৈগদবনি।

লুপো (Danduff)—মসিনা শমথোংদগী মত্রগা লাইবক্তগী অতোবা মত্রগা য়াওথাংনবা মচেৎ মচেৎ কেল্লকই। শম অসি তকথোকপা অমসুং নাম্বোকপা ভোবদা হেনগৎলকই। ভুখোং অমসুং শমথোংদা মচেৎ মচেৎ কেল্লকই। থাও ওইনা ভোবা লুপো মথল অমা লৈ মসিদি য়াম্না হেন্না সুংওাইতবা মওং ওইহল্লি। মসিসু চাবা থকপা লানবা অমসুং য়ুমরৈ-কৈরৈ লানবদগী ওইরকপা ময়াম্না হকচাং অপুম্বা শেংদোকপা দরকার ওইরি। শম চামথোকপা অমসুং হৌদাক থাবা অসিদি মওম মাওনবগী মশক্নি।

লায়য়েং—উস্রিং (acne) অমসুং লুপো (Danduff) কী জাং অসি হৌরককম অমসুং লায়য়েংবসু য়াম্না মান্নৈ।

মখোয়সি নাবনা হকচাংগী কত্তবা মচাক অসি উনশাগী মতেংনা য়াম্না পুখোক্নুনা হকচাং শেমগৎ-শাগৎপা দরকার ওইবে হায়বা তাকই। মরম অদুনা লায়না: অমি অসিগী লায়েং মায়বা মরম্না অনাবা মী অদুনা লুপোনা নাবা মঙমদা উন্নি গী (acne) গী লায়েং শীজিন্নবিয়ু। মকম লায়েংগী মহুত্তা শমখোং অসি লোংমদা য়াম্না শেংনা চামখোক্নবনি। অদুগা castile থাও হাপ্তুনা খুদোনবীনা য়াম্না মেৎকদবনি। সুংশিৎ অমসুং মুংশাদা শুম্বমথৈ হাকথেংননবা চোৎনগদবনি।

উনশা মনুংমপান (নুংপান) পোম্বা Dermititis)— হকচাং মনুং অমসুং মপান পোম্বনু খঙবৈ। Iry হায়বা পাম্বী অদুগা থেংনবা, মখোম্না পোকখোকপা মক্তুগা থৈনা পোকপদগীসু লায়না অসি ওইরকপসু য়াওই। অদুবু মরু ওইনদি হকচাংদা কত্তবা মচাক্না থল্লবা অমসুং হীদাক শীজিন্নবদগী থোরকপা তাকনি। মসিগী হোরককমসি তোঙানবা মরম্না লায়রেংসু থেল্লবা তাই।

লায়য়েং—মনুং পান পোম্বা অসি অমি থোক্লা লায়রেংবা য়াই। হকচাংদা কত্তবা থৈবদগী অমসুং মনুং শেংদবদগী থোরক-পা ওইরবদি সুমিৎ মঙানিদগী তরানি ক ঙবা থৈং-মহীঙাক্তা নক্তুগা মনামশীংগী মহী ঙাক্তা চাদুনা লেনগদবনি। অদুগী মতুংদা মহৌশাগী চিক্লাক চাদুনা লেনগদবনি। মরক মরক্তা কোমলা মহী থক্তুনা সুমিৎ হুম্নি কাওবা চনা হেনগদবনি।

য়াম্না চেৎপা অনাবা ওইরগনা সুমিৎ মঙানিদগী তরানি কাওবা থৈং মহী নক্তুগা মনামশীং মহী ঙাক্তা চাদুনা লেনবা

মতুংদা মহৌশাগী চিঞ্জাক থা মখাই অমা চাদুনা অমুক লেন-গনি, ময়ক ময়ক্তা থা অনি অহুমগী মথুংদা সুমিৎ মঙানিদগী ডাদনা কোমলা মহী নত্রগা তিংথৌ অমসুং পুংকাই মহী থক্‌ুন লেনগনি। অহুগা মহৌশাগী চিঞ্জাক হাপ্তা অমা অমুক চাদুনা লেনগনি। চয়া হেল্লিবৈ মথুংদা এনেমা নত্রগা ড্যুস অমা শীজিন্নদুনা পুক্লিন অসি শেংদোক্লবা হোৎনগনি। হাপ্তা অমগী মথুংদা সুমিৎ হুম্লিদি ইমসল্ট থুমহিনা হকচাং অসি ঈরুজ-থোকনি। অশোকপা মকম অদুদু হায়রিবা থুমাহসিনা নোংমদা অনিরক চামথে'কদবনি। অমুক অমসুং সুংথিন্দা নীং ঈরুজবা অমসুং য়াং ঈরুজবা ভোগদবনি। সুংশা য়াইবা, হকচাং কংনা ভকপা, চয়াচাবা, হকচাং শাকেল ভোবা মাদু ওমত্রগা যোগা-সন ভোবনা ক'য়গনি। হাপ্তা অমগী মথুংদা য়ামজবদা নোংয়দি হমাং ওাস্থোকনি।

ইকজেমা (Exzema)—মসি উনশাগী লায়নাগী মথুংদা থ্‌াইদগী তমথিবা লায়না অমনি। মসি হকচাং মথুং শেংদব-দগী থোরকপা অনাবনি, মসি মথল মথা য়ামই, মসিগী অয়াম্বা শরুক্তি অচেৎপা লায়নানি। মসিগী অনাবা অসি য়াম্না নাবা, হাকজবা অমসুং পাক হেক কহনবা ওমদবা অসিনা মসিগী লায়ওংনি। মসি হুমিদাংদা কমুংগী মোম্পাক কিবা কুপশিনব', হকচাংগী মৈশা মপান্দা থাদোকবা; মভমদা হেমা জাৎ থীবা অমা ওইরকই। অতোপ্পা মথল অমদনা ঈশিং হাল্লি, ঈশিং অরকই অমসুং কনশিল্লক্‌ুনা মরি চৎলকই। কয়িগুম্বা মওং

অমদনা উরিংদোনা (papuls and pimples) থোকই৷ অয়াম্বা মতমদা মসি মপান্থোংগী ওইরবশু, মসি হকচাংদা শেংদনা মচাক কয়া লৈবা অমসুং চাবা অমসুং য়ুম্‌ দৈ-কৈরৈ লানবনা মরুম অমনি৷

লায়য়েং— ডাক্তরনা লায়য়েংলবদি হীদাক অমসুং সালফ (salf) শীজিন্নদুনা হকচাং অসি ফজনবদি লায়রক্নবা হেন্না কন্নবা মওং অমদা পুরকই৷ মসি শীজিন্নবা অসি অনাবা অসি মমশিন্দুনা থম্বা অমসুং হীদাকশিং অসি হকচাং কায়াক্তা অমুক চঙলক্নবা থমোইগী লায়না, ঈশিং য়াকমগী লায়না, যন্ত্রারমচিংবা অরুবা লায়না ওইহল্লকই৷

হুমিং মণ্ডানিদগী তরেংনি ফাওবা কোমলা মহী থক্নবা লেনগনি, মাহুগী মতুংদা মুমিং তরেংনিদগী তরামন্নিনি ফাওবা মহোশাগী চিপ্পাক (অকক্নবা চিপ্পাক) চাদুনা লেনগনি৷ থা ২।৩ গী মতুংদা হুমিং ৩।৪ নি কোমলা মহী নক্রগা নাপু মহীখাক্তা থক্নবা লেনগনি৷ চয়া হেল্লিঙৈ মতুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ড্যুস অমা শীজিন্নদুনা অমাংবা লোথোক্নবা হোৎনগদবনি৷ ই-সোল্ট থুমহি অসি লায়না অতিগা য়ান্না পক্নবা মরম্না, হাপ্তা অমগী মতুংদা হুমিং হুন্নিদি থুমহি অসিনা উরুজখোকদবনি অদুনা অনাবা মফম অদুদা অহিং অমসুং মুংবিন্দা থুম য়ানশিন্নবা অশাবা থুমহিনা হিগা য়েংগদবনি৷ উরুজবা অসি হাপ্তা থুদিংগী অমমম তারক্নবা অরোইবদা হাপ্তা অমগী মতুংদা অমুক্কং, উরুজদুনা উরুজবগী থবক অদুসু লোইশিনগদবনি৷

অমুক অমসুং মুমিদাং রাইরমদা মুংশা রাইগদবনি। অমুক অমসুং মুমিদাংরাইরমদা নীং ঈরুজবা নত্রগা মুই ঈরুজবা অমসুং য়াং ঈরুজবা লায়য়েংবগী মতেংনি। হরাচাবা, নত্রগা হকচাং শাজেল অমসুং যোগাসন তৌহনবা হকচাং শেমগৎ-শাগৎকদবনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি হুমাং থাস্তোকদবনি। চিঞ্জাক অমসুং য়ুমলৈ-কৈরৈদা য়ায়া চেকশিনবা তাই।

ইরি'সপিলস—মসি লিমকেটিক ভেসেল শোক্তুনা বাবা অশোকপা মকম অদু ওাংশং ওাওনা ন'বা উনশাগী লায়না অমনি। মরু ওইনা ভাং ভাংদা শোকই অদুবু কুরি অমসুং অতৈ হাক-চবা হোৎপদগী কয়াসু শন্দোকলকই। হকচাং অসি কত্তবা মচাক্লা থনবদগী ভোরকপা ওাকনি অদুগা মশা শেংবা লৈরবা মী অমদদি অনাবা অসি থুংবা উদে।

লায়য়েং—অনাবসিদি লাচৌ অমসুং অরুমগী লায়ওং অসি হেক লৈরিবা মথৈ কোমলা মহী নত্রগা ঈশিংওাক্তা নত্রগা মনা-মশাংগী মহী ওাক্তা থক্তুনা মুমিৎ মরিনিদগী হাপ্তা অমা, মহুদগী হেনবা কাওবা লেনগদবনি। অদুগা মতুংদা মহোশাগী চিঞ্জাক চাদুনা থা মখাই অমা অমুক লেনগদবনি। চরা হেন্নিতৈগী মতুংদা ঈশিং লুম্‌ লুম্‌ শাবগী এনেমা অমা শীজিন্নদুনা হকচাংগী কত্তবা লোথোকদবনি। লায়য়েংবগী অহানবা শরুক্তা ইমসল্ট থুমহৌনা মুমিৎ থুদিংগী ইরুজখোকদবনি। মতুংগী হাপ্তা অমদা অহুমলক, মথংগী হাপ্তাদা অমুক, অন্থয়া ইরুজখোকদবনি। ঈশিং লায়য়েং, মুংশা লায়য়েং, লৈপাক থোম্বা, য়োম্বা, হকচাং কংনা

তকপা পুম্নমক অসিসু চাপচিনগদবনি ।

ঈশিং হানবা নক্রগা ঙাঙবা (wrythema)—উনশাগী শরুক্তা ঙাঙবা অমস্তুং ঈশিং হানবগী লায়না অমনি । অশাবা মকমদা থবক শুবা, কা হেন্না ঈশিং থকচিনবা অমস্তুং পুক্লিন (Intestine) কত্তবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককমনি । চাবা তুমদবা হায়বা অচুগী লায়য়েংদা য়েংবিয়ু ।

শনন (Ichthyosis)—শনন অসি অকোয়বা (লিনগী মকু অমস্তুং ঙা মকুদোনা মকোয় মকোয় ভৌবা) অমা অচুগা শাংনা শাংনা লাংবা অসি য়াম্না তৌই । মসি করিগুম্বা থরদগী থোক্লবসু মলিগী মরু ওইবা হৌরককমদি হকচাং কত্তবনা মরুনি ।

লায়য়েং—মসি ভশেংনা কোক্লবা লায়য়েংবদি য়াম্না লুরবসু কোকপদি ঙমই । অচুগা মসিগী লায়য়েংগা ইকজেমা লায়য়েংগা অমহানি । সুংশা অমস্তুং থুমহিগী লায়য়েংনা মরুনি ।

অঙাংগী ঈশিং হানবা (Impetigo)—মসি মায়দা, ওক্তা খুত্তা কোঙ্গোলগুম্না থুংলকই অমস্তুং মতোন অচু কংশিল্লক্না কেল্লকই । মসি অঙাংদা মরু ওইনা থুংগল্লি অচুবু পাখংদসু থুংবা য়াওই ।

মসি মরু ওইনা চিঙাক লাননা পীজবা অমস্তুং মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াঙহন্দুনা থোংবা অচুগা ছাত্রশিং পুম্না লৈবা য়াবা সংস্থানগুম্বা মকমদা থোক্লি । অচুগা লায়না অসি জিবনী শক্তি য়াওদত্তুনা লৈরম্লবা মীগা থেংনরুরবদি শোয়দনা লৌনৈ ।

লায়য়েং— মসি চাকথাক লানবনা মরম ওইবা অসিদগী চাবা চুম্বা, মুখাল কৈবাল কবা, অশেংবা হুরা মুংশিং লৈহনবা অসিনা লায়রেং অসিগী মরুনি। অঙাং অনাবা ওইরগনা মৈ ঙাক্তা (মহী) নত্রগা মনা মশীং ঙাক্তা (মহী) থকহন্দুনা মুক্বিং হুম্নিদগী মঙানিকাওবা চরা হেনচমগনি অদুগা পাখঙ ওইরগনা মুমিং মঙানিদগী তাদন' ঈশিং'গা কোমলা মহীতগা থক্তুনা লেন-গদবনি। অকেকপা চৈরা, শিংজু, চোইদবা গেহু অমসুং চোইদবা চেং, শঙোম অসিনা মরু ওইবা চিঙাকী শরুক ওইগদবনি অনাবা অদুগী মশাদা হায়রনা অমাংবা যৈথংপা লাবনা অসি লৈ-রম্নবসু মদু ফনবা হোৎনগদবনি অদুগা চরা হেল্লিচৈগী মথুংদা ঈশিং লুম্বু শাবগী ডুাস অম' শীজিন্নদুনা অমাংবা লোথোক্লবা হোৎনগদবনি। হাপ্তা অমদা থুমহী অসি অহুমলক ঈরুজথোক-দবনি। অমাবা অসিনা ফরবা মতুংদদি থুমহী ঈরুজবা মশীং অসি হুম্থুহনগদবনি। মসিগা লোয়্যনা ঈশিং লায়রেং, মুংশিং লায়রেং, মৈশা লায়রেং, লৈপাক লায়রেং অমসুং শাজেল লায়রেং অসিসু কাউরোইদবনি অমসুং থাদোক্লোইদবনি।

নাতোনচাবী (Lupus)—মসি নাতোন্দা চাউবা পোমই অদুগা মাযগী শরুক অনিদা চাওবা চপমান্নবা পোমই। করি-গুম্বা মতমদা নাকোংগী শরুক্তা (lobe) পোমথোকই, ঙাঙ-শন্নকই, হমবু থাংলকই অমসুং পরেং ওইনা উবা ফংই। য়াম্না নাবা অমসুং জাৎ থীবা লায়না অমনি মরম অদুনা য়াম্না থুনা অনাবা অসি ফহম্নবা হোৎনগদবনি। মরম কয়া মরুম্বা অখন্নবা

চাবা লানবা অমসুং জীবনি শক্তি রাত্তুনা যোক্ষমাগী লায়না পক্লবা মীদ অনাবা অসি থোকল্লি। হকচাং অপুম্বা শোক্তুনা নারকপনি।

লায়য়েং—অনাবা অসি হেক থুংবগা লায়য়েংহৌগদবনি অদু নত্তরবদি লায়য়েংবা ওম্মোই। হকচাং শাগৎপদা চঙবা অকরবা চিঞ্চাক, অশেংবা চরা সুংশিৎ অমসুং হকচাং শাগৎপদা চঙবা মচাক অপুম্বা নীংথিনা শীঞ্জিন্নগদবনি। ঈশিং তীংবা, মু শা য়াইবা, লৈপাক থোম্বা অমসুং অতৈ শাজেলগা লোয়ননা লায়য়েং-গদবনি। সুমিৎ মঙানিদগী ভরেৎনি ফাওবা মনা মশীং মহী ওাক্তা থক্তুনা চরা হেল্লবা মতুংদা অকরবা চিঞ্চাক থা মথায় অমা চাদুনা লেনগদবনি। চরা হেল্লিঙৈদা অমাংবা লোথোক্লবা এনেমা অমা শীংজিন্নগদবনি। সুমিৎ থুদিংগী এনেমানা সুমিদাং থুদিংগী হকচাং শেংদোকদবনি।

ফুরি মিৎলাওবী (nettle rash urticaria)— মসি অকনবা ফুরি (eruption) মথল অমনি, ওোবা, ওাংলৈনবা নত্তরগা লংনা ওাঙবা ময়াইদা অওোবা মচেৎ থাংবা অনাবা মথল অমনি। মসি অমত্তা নত্তরগা কাংলুপ (মপৈ) ওইনা থুংবসু য়াই অদুগা হরাই মজল মরু অমদগী লুপা মথাই অমুক চাউনা পংরাং রাংদনা থুংবা উই। মসি হোৎলগা হেনগৎপা য়াম্বা খাঙবা ওমদনা নাবা ফুরি মপীনি।

লায়য়েং— সুমিৎ মঙানি চরা হেনবা নত্তরগা সুমিৎ মঙা-নিদগী ভরা মঙানি ফাওবা মনামশীং মহী নত্তরগা হৈরা মহী ওাক্তা

থক্ক্‌ংা লেংগদবনি। থা ২/৩ গী মনুংদা ক্লুমিৎ ৩/৪ নি চর হেনবা নক্তগা ৪/৫ নি হৈরা মনামশীং ভাক্তা চাদুনা লেপ্পবা মতুংদা হাপ্তা অমুক অকরুবা চিপ্তাক চাদুনা লেমগদবনি। চরা হেল্লিটৈ মনুংদা ঈশিং লুমু শাবগী ড্যুস অমা শীজিন্নদুনা হকচাংদা লাকপা ফত্তবা মচাক অদু মুমিদাং থুদিংগী লৌথোকদবনি। হাপ্তা অমদা থুমহৌ অহুমনক ঈরুজথোকদবনি অদুগা অমাবা অদুনা করকপগী মতুংইন্না ঈরুজবা মশীং অসি হন্নহনগদবনি। মাদুনা হাপ্তা অমগী মনুংদা অমুক্তমক লুজরককদবনি। মসিগা লোয়ননা ঈশিং লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, মনিল লায়য়েং, লৈবাক লায়য়েং অমসুং শাজেল লায়য়েং চথগদবনি। হাপ্তা অমগী মনুংদা য়ামত্রবদা নোংমদি হুমাং ভাংথোকদবনি।

সোইরিঅসিস (লাইরেন শজিক) (Psoriasis)— থুনিংগী মথাথংবা শরুক থুনিংগী মমাংথংবা শরুক্তা করিগুম্বা মতমদা থুৎকী অমসুং খোংগী ভুংথংবা শরুক্তা লায়না অসি উবা ফংই। করিগুম্বা মতমদা মসি কোকতোন্দা অমসুং হকচাং নাকলদসু উব ফংই। ঈরং লংবা হংক্র থাংবা, কোরোক কোয়বা মচেৎ মচেৎ উবা ফংই; হমক্র অসি খোত্তোকপা কান্দা ঈ চাথবা কাওবা তৌই। মসি হকচাং ফত্তবদগী থোরকপা অনাবা মথল অমনি। য়াম্না চিকপা অমসুং নাবা য়াওই।

লায়য়েং— লায়না অসি মপা মপুদগী লোয়নরকপগী শরুক থরা য়াওই। মসিগী লায়য়েংস্থ এককেনা লায়রেংনা য়েংবা য়াগনি অদুগা মসিদা য়ায়া চেকশিনবা তাই। অতৈ লায়য়েংগা

লোয়ননা অমাবা অসিনা লৈখোম থোম্বা অসি মকম অসিদা নীংথিনা শীজিন্নগদবনি। মরমদি অতৈ পাম্বৈবা অমাবগী ফত্তবা পুখোকপবুদি লৈখোম্না ফত্তবা পুখোকপনা থরাইদগী হেল্লি।

লাক্লেকোক্ল (Ringworm)

থাওশুংকম শোকপা (Seborrhoea)—হকচাং অপুম্বদা থাও শুংলিবা অমম্লুং হকচাং অপুম্বদা থাও পীরিবা seborrhoea শুংকম শোকপা। একনি শমথোং শোকপা গী হোরককমগা মরী লৈনৈ অমম্লুং লায়য়েংসু অঙ্কানি। মরম্ অসিনা শমথোং শোকপা লায়য়েংসিদা চেকাশন্না য়েংবিয়ু।

ফুার লমজাও (Shingles)— মাস শিংলিদগী হোরককম্নি পুক্লন্দা ফত্তবা মচাক লৈবা অমম্লুং শাদোং কা হেন্ন ফত্তবা চম্লাক কা হেন্না চাশিনবদগী থোরকপা অনাবা মথল অমনি। ছুমিৎ ছুম্নি নত্রগা মরীশিরোম অরুম হোই অহুগী মতুংদা য়াম্না নাই অহুগা ফুার অাস পোথায়রকই। অনাবা অসিনু হবাই মঙল মরুমুক চাওই মশাং কুন্দগী তাদনা পুন্না থুংই। ফুরিশিং অসি পোকথায়রকই অহুগা অপোম্বা অসি হকচাংগী শরুক খুদংদা উরকই অহুবু মিৎ মাই, পুক, থবাক অমম্লুং পাম্বোম হায়রিবা মকমশিং অসিদা মরু ওইনা উবা ফংই।

লায়য়েং— অনাবা অহুনা সুমিৎ মগুানিদগী তরেৎনি কাওবা ঔশিং অমম্লুং কোম্না মহৌতগা থক্তুনা লেনগদবনি। ছুমিৎ থুদিং ছুমিদাংদা ঔশিং লুম্বূ শাবগী ড্যাস অমা শীজিন্নহুনা অমাংবা

লোথোক্লবা হোৎনগদবনি। অদুগা লায়ওং ময়াম অসি লেপ-
তুবা মতুংদা হৈ ভাক্তা নত্রগা মমামশীং ভাক্তা চাদুনা লেনগ-
দবনি অদুগা মতুনা তুমিৎ ভরেৎনিরোম লেপ্লবা মতুংদা অকক্লবা
চিঞ্জাক থা মথাই অমা অমুক চাদুনা লেনগদবনি। হাপ্তা অমগী
মতুংদা তুমিৎ তুল্লি (নোংমা নোংমা কাম্ন-কাম্ননা থুমহৌনা ঈক্ল-
ভথোক্কদবনি। মসি হাপ্তা অমগী মতুংদা অমুকতং লুক্তরকনি
অসিনা অমাবা করবা মতমদনি) হাপ্তা অমগী মতুংদা নোংমদি
তুমাং ভাম্বোক্কদবনি। হকচাং ফগৎলক্লবা মতমদা চিঞ্জাক্তা য়াম্না
চেকশিনবা ভাবনি। মসিগা লোয়ননা লৈবাকী লায়য়েং, ঈশিং
লায়য়েং, মৈশা অমস্থং মবিল লায়য়েং অমস্থং হকচাং শাজেল
লায়য়েংস্থ য়াওগদবনি। তুংশা য়াইবা অমস্থং অশেংবা তুংশিৎ
ফংনবা হোৎনবা অসিনা লায়য়েংবগী ফরবা মচাক্লি।

খদাংগী শমশোকপা (Sycosis or farfar's rash)—
মসি শমথোং শোক্তনা নাবা অনাবা মথল অমনি। মসিনা
শমথোংদা পোমথৎপা অমস্থং পোমথোকপা য়াওই অদুগা য়াম্না
নাই অমস্থং খুদোং থীনীংভাইনি। মপাম্বোংদগী হোরকপা মানবা
লায়না ওইরবস্থ হকচাং মস্থং শেংদবদগী থোরকপা অনাবনি।
হিদাক্লা লায়য়েংবনা খুদোংথীহনবা নত্তনা থোইনা ফবগী রা লৈতে।
ঈশিং লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং অমস্থং শাজেল,
লৈপাক থোম্বা অসিনা লায়য়েং অসিগী ফনবা মতেং ভাক্কনি।
মরুওইনা উনশাগী লায়য়েংদা হিদাক শীজিনবা অসিনা থয়াইদগী
ফত্তবা হেল্লি।

তাং চিকপা অমসুং চিকপা লায়না

চিকপগী মসুংদা খরাইদগী খুদোংথিবা অনাবদি যক্ষ্মার অমসুং রিউমেটিক লায়না অসিনি। শাদোং চিকপা (Lumbago অমসুং Muscular Rheumatism) হায়রা অসি তাং চিকপা অমসুং হকচাং থিংপগী মসুং চন্দ্রবসু, চিকপা লায়য়েংবসিগী মসুংদা চিংজরে। লায়না অসি হৌজিককী মতমদা য়াম্না তোয়না তোয়না থুংলবা লায়না অমা ওইনরক্লে অদুগা মসি চিঞ্জাক শানবদগী ওইরকপা লায়না ওইবা মরম্ না হিদাক্লা ফবগী য়াদি থম্লখিদুনা লায়না অসি হেন্না ফংহন্দে।

মথাগী মরম অসিদগীসু ডাক্তরনা অনাবা অসিবু ফংহনবা ঙম্বা হায়বা মরম অসি খঙবিগনি। At a medical conference at Bath in 1928, Sir, W. Farquhar, Buzzard, Physician to the King George V. said that, "They the medical profession did not know the cause of rheumatism, a disease which was costing the nation £ 20,000,000 every year through loss of work, sick pay, etc."

অদুবু মহৌশা লায়য়েংগী কাংলুপ্তুদি চিকপা অসি থোইনা অঙকপা লায়না অমা ওইনা তোদে। মসি চিঞ্জাক শানবদগী থোরকপা লায়না ওইবা মরম্না চিঞ্জাক অসি চুমথোক্লগা মশানা ফজে অহৌগা লোয়ননা অনাবা অদুসু লায়না মাঙহনবা ঙমই। হৌজিক চানরিবা শা-ঙা, চোইথোক্লবা চেং অমসুং গেহু অতৈ মরু ওইবা চিঞ্জাক কয়া অসিনা হকচাংদা (এসিডকী) অশিন-

বগী শরুক অসি পৈশিন্দুনা থমই। অমগা মসিবু তুম্নবা অয়াক-পগী শরুক (alkaline) ইচা চাদবা মরম্না হকচাংদা কত্তবা শেম্বনা চেল্লি। অশিনবা ময়াম অসিনা পুক্লিগী মপ্রাম (mucus membrance) অসি শোকহন্দুনা কেটারহ (cattarh) হায়বা লায়না অসি ওল্লকই। কত্তবা মচাক ময়াম অসিনা অমুক্তা তাং অমস্তুং শরুশিংদা পৈশিন্দুনা থমই, মদুনা অচিকপা অসি ওইহল্লকই। কত্তবা অশিনবা (uric acid) অমস্তুং অচিকপা অসিগা য়াম্না মরী লৈনৈ অয়াম্বনা থওলিবা অদুনি। অচিকপা (rheumatism অমস্তুং arthrites হায়বা লায়না অনি অসি শরুগী শরুক্তা কয়াদা মাও তাক্লবা তৌরি হায়বা অসি মথক্তী ময়াম অসি থওলবদি লায়রে। ল'ম্না চাবদগী পৈশিন্দুনা থমথিবা কত্তবা মচাক অসি করিগুম্বা মওং অমা তৌদুনা মাওহনবা তাবনি মসিগা, শরুগা য়াম্না মরী লৈনৈ, শরুবু শারিবা মচাক্তি অয়াকপা (alkaline) অহুনি, মরম অদুনা এসিড (অশিনবা) অসিগা অয়াকপা অসিগা য়াম্না পাম্নৈ। মরম অদুনা অশিনবনা অয়াকপা শরুদা হাম্না শোক্লবা হোৎনরকই। মখোয় অনি অসি তিম্নদুনা অমগা অমগা ককথৎনবা হোৎনৈ। অশিনবা অসিনা তাং তাংদা পোমথত্তুনা অচিকপা (rheumatism) হায়বা লায়না অসি ওইহল্লি। হায়রিবা অচিকপা লায়না অসি অস্তুম চথদুনা লৈহল্লবদি তমথিরবা তাং পোম্বা অমস্তুং চাউথৎপা (arthrites) হায়বা লায়না অসি লাক্তুনা লায়য়েংবা য়াবগী ফিবম অসি ওইরকই।

অচিকপা লায়না (rheumatism and arthrites) হায়বা অশিনবা (acid) হেনবদগী ওইরকপা লায়না অসিগী মরমদা শুগায়না অসিদগী খওবিবা য়ারে অদুগা যক্ষ্মার হায়বা অসি কদায়দগী হৌরকপবো হায়বা অসিসু নৈননীংঙাই ওইরি। যক্ষ্মা অসিদি কেলসিয়ম য়াওনা ওইরকপা অনাবা মথল অমনি। মসিগা লোয়ননা ঙ্গ কংশিল্লকপা অমসুং অরোইবা থাকী যক্ষ্মার হায়বা লায়না অদুসু পামিয়ু। ঐখোয়গী শরীরগী শরুক অয়াম্বা শুনুগী শরুক (calcium) হায়বা থুম অসিনা অয়াম্বা শাই। মসিগী শরুক য়াংপদগী লায়না অসি অমুম ওইরকই হায়বা অসি মশানা তাক্তরবা য়ানি। লায়না য়োক থাক্লবা হায়বদি মহোশাগী থুমগী শরুক (calcium) অসি য়াংলবা অতাং অমনা শরু শাগংপগী থবক অসি য়াওদবা মরম্না য়াম্না চাওদম থী অমসুং তিনজেল লায়জেনবা মী অমা ওইহল্লি। অতাং অসিনা শান্নবা খোৎনবদগী ওইরবসু অমবু ওইরবসু শরু শোক্তনা নারকপা মতমদা তাং অসি শুমুগী শরুক য়াওদবা মরম্না অমসুং হকচাং হান্না শোক্তনা নৈবা মরম্না যক্ষ্মারগী মহিক্লা ইরাই লায়না লাকশিনবা ওল্লকই। মসিদগীসু ঐখোয়না খওবা ওমলি মতুদি মহিক অতুনা লাহনবা ওটদে হকচাং অসি মশা অপুম্বা শোক্তনা (calcium) য়াওনা নাবনি। অতুনা মসি হকচাং অপুম্বা শোক্তনা নাবনি হায়বা অসি খওলবদি লায়য়েংবসু লায়রে। লায়য়েংবদা হকচাং অপুম্বা য়েংতুনা য়াংলিবা থুমগী শরুকশিং অসি মেনথংলগা শোয়দনা কবা ওমগনি।

খোঙজেক শোকপা (Ankle joint Disease) খোঙজেং অসি পোমখত্তুনা মাবা অমসুং শোকপা ত্তৌই। অহাং অহুনা চৎপা তারবদি খুনিং কাহুনা চৎলি অদুগা অনাবা পোকই. করিগুম্বা মতমদা খঙহৌদনা তোংশা অসি ফাজিনবা অমসুং পুনশিনবা য়াওই। মসিগী হৌরককম চায়ববু রাহৌদোক্তা লৈরিবা অহুগুম্বা পীজবা লানবদগী থোরকপা অনাবা মখলনি।

লায়েংবা—অতেকপা হৈরা, মনামশিং অতেকপগী শিংজু শঙোম অনৌবা (লোন্দবা) অমসুং চোইদবা চাক অমসুং চোইদবা পেহুগী তল পীজদুনা হকচাং শেমগৎনবা হোৎনগদবনি। মরি শুবা হৈবা মীনা মরী মখোঙ নীংথিনা শুগদবনি। ভুংশা লায়েং, ঈশিং লায়েং, লৈপাক লায়েং, য়োম্বা অমসুং অইংবা অমসুং অশাবা ঈশিংনা শিন্নশিন্ননা হিগ লৈবা য়াম্না কান্নবা লায়েংনি। হাপ্তা অমা হৈরা অমসুং মনামশীংগী মহিদা থক্নুনা লেনগনি অদুগা মাহুগী মতুংদা শজোম অনৌবা অমসুং হৈগতা চাদুনা গুম্বিবমথৈ লেল্লবদি অনাবা অহু শোয়দনা কোকপা গুমগনি। চরা হেল্লিইঙ মসুং ড্র্যাম অমা শীজিন্নদুনা অমাংবা পোং থোকদবনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা শোংমদি য়ামজ্রবদা হুমাং গুানথোকনি অমসুং থুমহিনা ঈরুজখোকদবনি। টিমসল্ট থুং কিলো অমা ফাওবা খোঙ ভীংনবা থুদোদা হাপ্তুনা অয়ুক সুমিদাংদা মিনিট মঙাদগী তরা ফাওবা খোঙ অসি ভীংগদবনি। য়াম্না পোথাগনি অহু ওইরবসু প্রাণরম মীংথিনা শামহুনা ভুংশা স্বর লৰী কহমগনি।

লেংবান, খুনিং, অমসুং খুজেংগী অনাবা (Disease of the shoulder, elbow and wrist joints)—হকচাংগী মথা থংবা শরুক্তা মথক থংবা শরুক্তা চাংদমুক্তরবদি, মথক থংবা শরুক অসিদি অরিবা লায়নানা (chronic) থোইনা নাগম্দে (শোকম্দে)। মসিগী মরমদি উচেলনা চাং নাইবা অসি মথক থংবা শরুক্তানা হেনবা, হকচাংগী অরুম্বগী চাং অসি পংপী পীদবা অমসুং অশোক অপন্দা থোইনা পীদবা মরম অসিননি। মকমশিং অসিদা যক্ষ্মার থুংলবদি মকম অসিদা পোমথংলকই, নাবা কাওরকই, অমসুং য়াম্না নৌথোরকপা অসিনা অহানবা লাইওংনি। পাম্বোমগী তোংশা অমসুং খুবোমগী তোংশা অসি মরেং তারকই। হায়রিবা অনাব-শিং অসিগী হোৎকফমসু চাবা লানবদগী ওইরকপা ডাক্তনি। মসিগী লায়রেংসু খোঙজেং নাবদা য়ে'বীউ।

তোংশা নাবা (Muscular Rheumatism or Fibrositis)

অয়াম্বা মতমদা তাংদা যক্ষ্মার নাম্নবসু করিগুম্বা মতমদা তোংশা অসিসু যক্ষ্মার নারকই। অনাবা অসি হুরাথোবা, অতৈ থেছিন শীজিন্নবা অদুগা শু-নোমদুনা অশিনবা পুথোক্তবা মীদা থাগল্লি। অদুবু লায়ওংদা থম্না শেম্নবা ফংলবসু লায়না অসিগী হোৎকফমসু তাং যক্ষ্মারবা নাবগা অক্সা ওইবা মরম্না, তাং লায়রেংবনা অদুম য়েংবা য়াগনি।

চিকপা, চাউথংপা (gout)— মসি ইনাকখুনবা মীদা পরুনবা অনাবনি অদুবু লাইরবদসু থংবা য়াবা অনাবনি। চিন-জাক লান্নবু চারবদি লায়না অসিনা অনেম অরাং থায়দে। কা

হেন্না থকচিন চাশিনবা অমসুং থবক শুকশু শুদবা অসিনা লায়না অসিগী হৌরককল্লি। লায়না অসি চাবা তূমদবা অমসুং চনাং অমসুং মহাওগী শরুক কা হেন্না চাহুনা য়ুরেটিস (urates) অমসুং য়ুরিক অশিনবা (uric acid) কা হেন্না হকচাংদা থোরকপা ঙনাবনি। মরম অমনা হায়রিবা অশিনবশিং অসিনা হকচাং ঈচেন্দা য়াওখি, মসিনা মরু ওইনা তাং তাংদা পৈশিন্দুনা ফত্তবা ওমথিরবা গাটউ হায়বা লায়না অসি ওইহনখি। লায়না অসি থা অমসুং ফুগী মসুংদা লৈবা মীনা থুংগল্লি অহুগা থবক কন্না শুবা মীনা লায়না অসি কোকহনবা ঙমই। লায়না অসি ঈচম চবা অচিকপা (rheumatism) খোঙবী চীকপদগী জাং-থিবা অপিকপা (gout) হায়বা তাং তাংচীকপা অসিনা খুদুম চল্লকই। মপা মপুদগী থংথরকপা লায়না ওইদুনসু চুন্না অচম্বা চিঙ্গাক চারবদি অনাবা অসি কোকহনবা ঙমই।

লায়য়েং—অনাবা অদুনা মুমিৎ মরিদগী তরেংনি কাওবা ঈশিং অমসুং কোন্না মহিপা নক্রগা নাপী মহিতা থক্তুনা লেন-গনি। মসিগী মতুংদা অকরুবা চিঙ্গাক চাদুনা মুমিৎ তরামঙা-নিরোম লেনগনি। মরক মরক্তা থা ২/৩ গী মতুংদা মুমিৎ ৩/৪ হৈ মহি ঙাক্তা থক্তুনা লেনগনি। অহুগা চন্না হেল্লিডৈ মসুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ড্যুস অমা শীজিন্নদনা অমাংবা শেংদোক্লবা হোৎনগদবনি। ইমসোল্ট থুমহি (কিলো ১/২ দগী অমা) কাওবা য়ানবা ঈশিং অশাবনা অশোকপা মকমশিং অসি চামথোকপা অমসুং হাপ্তা অমগী মতুংদা হকচাং অসি হায়ম্নিবা থুমহি অসিনা

অসুম্না ঈরুজথোক্লদবনি অতিংদা অশোকপা মক্নমশিং অসিদা য়োমশিনবা নত্রগা লৈপাকথোম্বা তোগদবনি। অমাবা অসিনা খরা করবা মতুংদা হৈ ঙাক্তা নত্রগা মনামশীং ঙাক্তা থক্লনা মুমিৎ তরেৎনিদগী তাদনা লেনগদবনি। অদুগা মাদুগী মতুংদা মহৌশাগী চিঙাক চাদুনা মুমিৎ তরামঙা নত্রগা কুমনিরোম লেন-গদবনি। মসিগা লোইননা ঈশিং লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, মনিল লায়য়েং অমসুং য়োম্বা থোম্ব লায়য়েং, শাক্তেল লায়য়েং থাদোকপা য়াদবা লায়য়েংনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা নোংমদি হমাং ঙাম্মোকদবনি।

নিংহু, থরাংগী লায়না (Heap Joint Disease)—অচিকপা লায়না অসি মহাও অমসুং চনাংগী শরুক কা হেন্না চাশিনবা মরম্না হকচাংদা ভুম্বা ওমদবা অমসুং মাদুগী উপায় পীদবা অসিনা য়ুরেটিস অমসুং য়ুরিক অশিনবা অসি শেমদুনা ওইহনথিবমি হায়না ভাকখ্রে অদুগী মথক্তা চাবা লানবা অশিনসু লায়না অসিগী মরু ওইবা মরম অমনি হায়বা থওলে। লায়না অসিগী লাইওংদি অয়ুক য়াংচোবদা য়াম্না কাজিনবা, চিনবা অদুগা থেংজিল্লকুবা মতমদা কোমথোরকপা অসিনি। মতম্না শাংলক্ল-লগা অনাবা অসি অসুম হেক্তিল্লকই, থোঙ খুৎ অসি লোংথোরকই, খুউ অমসুং খোঙবীদা য়াম্না চীক্লকই। নিং পুক্লিবা শিংলি অমসুং তোংশাশিং অসি থঙকা কাজিল্লকই। লায়না অসি হৌরকপা মতমদা য়াং কংশিল্লকপা অমসুং তাং তাংদ' পোমথৎপা য়াওরকই। নাবা অমসুং শাথীনা শাবা য়াওই।

লায়য়েং—খোঙজেক অনাবদা য়েংবিয়ু।

খুউগী কুয়োমনাবা (Bursitis)—মতুং খুউ তাংবু য়োম্বা খাও মহি থোকপা খাও অদুগী নাবা অহৌবনি। হায়রিবা খাও অসি শেকহনবা মরম্না খাও অলিদা য়াওবা মহি অসি হেনগৎ-হন্দুনা কত্তবা ওইহল্লি।

লায়য়েং— মথক্তা পীরিবা মরম ময়াম অদু য়াওহনদু হকচাংদা কত্তবা মচাক লৈতনদি হায়রিবা লায়না অসি ওইরকপা য়াদে। থাগৈংবা লায়না অসিগী হোৎককমদি চাবা লানবা অমম্তং য়ুটৈ কৈটৈ লানবনা মরম ওইদুনা লাইনা অসি হোৎকপ্রনি অনাবা অদুনা সুমিৎ হুম্বিনগী তরামণ্ডা কাওবা হৈ মহী নস্তুগা নাপী মহি ওাক্তা থক্তুনা লেনগনি। অহৌ মতুংদা মহৌশাগী চিজাক চাদুনা লেনগনি। হায়া অমাংবা য়েথৎপা লৈরবা অদু কোক্লবা অমম্তুং চরা চেল্লিদা হকচাংদা কত্তবা লাকপা অদু লোথোক্লবা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবগী ড্রাস অমা সুমিদাং খুদিংগী শীতিলহদুনা কত্তবা হোৎথবা লোথোকদবনি। অনাবা অসিনা য়াম্না তমথিবা ওইরকপা মতমদা অশোকপা মকম (খুউ) অদু নীংথিনা লেংহন্দনা থমগদবনি। অদুং অমম্তুং সুমিদাংদা অইংবা থোম্বা (cold pack) অসি তোগদবনি। অনাবা অসিনা চৎপা য়াদবা মতাং থোক্লগনা, করিগুম্বা উপাই অমা তৌদুনা ইমসোল্ট থুমহিনা ওমবদি হাপ্তা অমগী মতুংদা অহৌক ঈরকল-থোকনি। অনাবা ফরকপগী মতুং ইন্না ইরুকবা (থুমহি)

অসি হাপ্তা অমগী মহুৎদা অমুক্তমক লুজগদবনি। অনাবা মকম অদুগী অকোয়বশিং অদু নোইগনি অমসুং মরী শুগনি।

অসিগা লোয়ননা ঈশিং লায়রেং, মৈশা লায়রেং, লৈপাক লায়রেং, চিঞ্জাক লায়রেং অমসুং শাক্লেন লায়রেং য়াওগদবনি।

খুউ তাংগী লায়না (Knee joint Disease)—খুউ তাংগী অকোয়বদা লৈরিবা তাং অদু শোকপা ওইরবদি খুউ অসি পোম্বথৎলকই অমসুং য়াম্না শারকই হায়বা অসি অহানবদা থওগদবনি। খুউ মচু অসি ওংগবগী মচুগা ভোরকই অমসুং নাল্লকই। অদুগী মতুংদা ইনা নারক্লে, অমসুং খোঙ শেল্লকলে অদুগা থরদি চোকথরকই।

অদুগা মথকথংবা কৈগন্দা নক্রগা খুউগী মথক থংবা শরুক্তা নারবদি লায়না অসি পুমথেন থেল্লরে। অহানবদা অনাবনা ছোংগনি খোঙ য়াম্না শেকই, মসি পোথারবা মতুংদা অমুকা কেম্না খওলকই। লেংবা য়ারক্লে, খোঙ কোনবা য়ারক্লে অমসুং ভিং-থোকপা অসিমসু ওইথোক্লে। অনাবা অসিগী অকোয়বা শরুক অদু তোংশা য়াওরক্লে।

লায়য়েং—খোঙজেং অনাবদা য়েংবিউ।

য়াংলেন শরু কোনথোরকপা (Lateral curvature of the Spine)—

অনাবা অসি অঙাং অমসুং নাহা ওইরিবৈঙদা লাম্না য়োক-খিবনা মরুনি। অনাবা অসি তপ্না তপ্না চাউথৎলবসু, হায়না অনাবা অসি থিংহৌত্রবদি য়াম্না খুদোং থিরকই। য়াংলেন অসি

অনিথোক্লা কো!ল্লি; মথক থংবা শরুক্লা য়েংলোমদা অরুগা মথা থংবা শরুক্লা ওইরোমদা কোম্বরকই। মাতুগীস্থ মথক্তা পুক্লী শরু. পাম্বোম, কোল্লিবা মাইথৈপদা লৈবা শরু অচু পোক্লকই অমসুং শাওং থীরকই। পোটকী লায়না (Patt's Disease) দা তোঁবগুম্না অনাবা অমসুং অনৌবা (হকচাং নৌবা) য়াওদে, হায়রিবা পেটসকী লাইনা অসিদি য়াংলেন যক্ষ্মারদগী ·হোরক-পনি, তোংশা অসি হুম্বরকই অমসুং অনাবা অচু চোকথরকই। লায়না অসি মাঙজোমনা থিংহোত্রবদি য়াংলেন শরু অসি শুক-কোন কোনবা য়ামবা অমা ওইতুনা লায়য়েংবা য়ারক্কে।

লায়য়েং—মসিগী লায়য়েং অসিদদি হকচাং শাজেল অসি নশুনা খোইনা কায়বা লৈতে। চিঙ্গাকা লোয়নন্না য়াংলেন মরী শুবা অমসুং শাজেলনা য়াম্না কায়বা ফংবা ওমপনি।

খা থংবা য়াংলেনগী শরু শোকপা (Lumbago)—মসিনা মথা থংবা য়াংলেনগী শরুক শোকপা চৌকপদগী হৌরকপা (rheumatism) লায়না অমনি। মসিদা কয়িগুম্বা মতমদা তোংশা কাওবা শোক্লকই। মসিগী লায়য়েংস্থ তাং তাং চিকপা (rheumatism of the joints) হায়বা লায়য়েং অদুদা য়েংবিউ।

য়াংলেন যক্ষ্মার (Patt's Disease)— চাবা লানবা অমসুং য়ুম্বান কৈবাম কশুবা মরম্না হকচাং শোম্বরক্ত্না য়াংলেন শরুদা হায়া শোক্লকই অচুগী মথক্তা খোঙজেং, নীংথু অনিনচিংবা শোক্লকই।

অরুবা অচিকপা (rheumatism)—মসিগী একুট (অথ্ৰ্বা) লায়নাদনা পাখং অমসুং মখাদা শকই অদুগা মসিগী অচেৎপা অনাবা ওইরগনা মীয়াইচনবা মীদা থৃংগনি। লায়নাসিনা তোঙ্খা অমসুং তাং চিক্লবসু, মরুওইনা শোকনবদি তোংশাদা শোকপবুদি তাংদা শোকপনা হেল্লি। মথক্তা পীখিবা (rheumatism) অমসুং artitis) হায়বা অদু হমা হয়া পাখিক্লবা হৌরককম শকনবা অমসুং য়েংজবা ওয়বা হোৎনগদবনি।

লায়য়েং :—হায়রিবা অনাবা অসি থাক' থাকী মরুংইবা শরুক অকুমথোক্লা খায়দোকপা য়াই। অহানব হৌবদগী খাওবা ওমদনা নাবা অসিকাওবদা লৈরিবা থাকশিং অসিনি।

অহানবা হৌরকপা অনাবগী লায়য়েং :—অনাবা অদুনা হাপ্তা অমরোম হৈ ওাক্কা নক্রগা মনামশিং ওাক্তা চাদুনা লেপ্পবা মতুংদা মহৌশাগী অংশংবা টিংকাক চাদুনা তুমিৎ থরনিমুক লেনগনি। মতম মরক্তা থা ২/৩ গী মমুংদা তুমিৎ ৩।৪ নি হৈ নক্রগা মনামশাংগী মহি থক্তুনা লেনগদবনি। চরাহেল্লিডৈ মসুং অদুদা ঈশিং শাবগী ড্রাস শীজিন্নদুনা অমাংবা লোথোকদবনি। কংবা নানবা তুংখা ঈরুজবা অমসুং ঈশিং লায়য়েং হায়বদি সূইজ মরু নক্রগা য়াংলেন ঈরুবা অমসুং নীং মরুকা অসি চাং নাইবা পাংথোকদবনি।

অহানবা লায়য়েং থা ৩ অহুদি ইমসোকট পূমহিনা হাপ্তা অমদা অহুমমক ঈরুজথোকদবনি।

অনিশুবা থাকী লায়য়েং অসিদনা অনাবা অদুনা কোমদলা

মহিগা ঈশিংগতা থক্‌না মুমিৎ হুম্নি লৈনগনি। অদুগা মুমিৎ ভয়ামরি নিয়েন অকক্লবা চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি। অসিগুম্বা মথনগী চরা হেনবা অদি লৈইরবা মতুং থা ৩৪ গী মতুংদা মপুঙ ফাবা চিঙ্গাক, চৈ ভাক্তা নত্ত্রগা মনামশীং মহি তাক্তা থক্‌না মুমিৎ হুম্নিদগী ভয়েৎ নিঙ্কাওবা লেনগনি। অসিগুম্বা লায়না লৈরবা মীদদি মহৌশানা চিঙ্গাক লানগনি অমসুং অমাংবা য়ৈ-থৎকনি; অদুনা ড্যাস অম শীজিন্নদুনা অমাংবা য়েথত্তনবা হোৎ-নগদবনি। হপ্তা অমগী মনুংদা মথক্তা পনখ্রিবা থুমহি অসি হাপ্তা অমগী মনুংদা অহুমলক লুথোকদবনি। অয়ুক্তা মুংশা য়াইবগা লোয়নবা হুকচাং কংনা ভকপা, স্বর সাধন অমসুং হুকচাং শাজেল তৌগদবনি। অয়ুক অমসুং নুমিদাংদা নীং ঈরুজবা অমসুং য়াংলেন ঈরুজবা শোয়দনা তৌগদবনি। মসিগা লোয়ননা হুকচাং শাজেল নত্ত্রগা হরাচাবা নত্ত্রগা যোগাসন তৌদুনা হুকচাং ফগৎহনগদবনি। মহৌশাগী চিঙ্গাক নত্তবা অয়াম্বা থা-দোক্লবা হোৎনগদবনি। থরা লিবা লায়নাদদি ফগৎপা অসি য়াম্না ভপ্পবসু শোয়দনা ফগনি। অদুগা থা ২।৩ গী মনুংদা মুমিৎ ৩'৪ নি চরা হেন্দোক্‌না অনাবা অসি ফগৎহন্নবা হোৎ-নগদবনি।

হেক্কিল্লবা লায়না অসিদনা অনাবা অদুনা মোংমা চরা হেন্দোকনি। মুমিৎ হুম্নিমুক চৈ ভাক্তা চাদুনা লেনগনি। অদুগী মতুংদা মহৌশাগী অথেংবা চিঙ্গাক অদু চাথৎপা হৌগনি। থা অমগী মনুংদা মুমিৎ অমা চরা হৈনবা, মুমিৎ হুম্নিনা চৈ ভাক্তা

চাবা অদুগী মতুংদা মপুঙফাবা চিঞ্জাক চাবা অমুম্বা থা খুদিংগী তৌগদবনি। চরা হেল্লিঠৈ মমুংদা মুমিৎ খুদিংগী ড্রাস অমনা অমাংবা লৌথোকদবনি। অদুগা চরা হেনবা লোইরবা মতুংদা নোংমা কায়-কায়না অমাংবা লৌথোকদবনি। য়াম্না শাদবা থু হনা হাপ্তা অমদা ংছুম্নক শীজিন্নদুনা, হাপ্তা অমদা অমুক্তমক শীজিন্নবা য়াবা কাওবা হোৎনগদবনি। য়াংলেন শুবা অমসুং পুক শুবা য়াম্না কায়বা লায়য়েংগী মতেংনি। হায়রিব লায়না অসিদা অপোম্বা য়াওরবদি অপোম্বা ভাং অমসুং অশোকপা মফমশিং অদুদা থুম পরা অমরোম ঈশিং পরা অনিদা য়ানশিল্লগা হিগা মৈবা অদুগা থুম পরা অনিরোম ঈশিং সের মঙারোমদা য়ানশিল্লগা থে শু ঈরুবা তোদবা য়াদবনি।

জাৎথিবা চিংশিন্না চিকপা (rheumatoiel arthites) হায়রিবা অনাবা অসিদদি হকচাং অসি থেক খোৎপা য়াদে কোনশিল্লে কোনশিনবা, তিংলে তিংবা অনাবা মথল অমনি; হকচাংগী ভাং ভাংশিং অমত্তা লেংবা য়াই। চিংশিন্না চিকপা হায়বা লায়না অসিগা অচিকপা লায়নাশিং (gout and rheumatic) গা হৌরকফম চপ মান্নে; মরম অদুনা মসিগী মরমদা য়াম্না কুপনা খণ্ডননবা অচিকপগী হিরম অসিদা হন্না হন্না পাংগদবনি। অদুগা লোয়মনা মসিগী হৌরকফম অমসুং লায়য়েং নচিংবস্থ চপ মান্নে। করিগুম্বা মথল অমগী হিদাক্তা অমসুং হিদাক লায়য়েংমা ফংনবা ঙম্মোই।

লায়য়েং :—থগ্গা ময়াই ওইবা লায়না ওইরগনা জুমিৎ

হৃম্নিরোম মাপী নত্রগা কোমলা মহিগা ঈশিংতগা থক্কু,মা লেল্লবা মতুংদা মপুঙফাবা মহৌশা চিঙ্গাক চাঙ্ক্রিবৈঙগী মমাঙদা হৈ ঙাক্কা সুমিৎ মঙানিঙ্কাওবা নত্রগা তরেৎনিঙ্কাওবা লেনগনি। অদুগী মতুংদা মপুঙফাবা মহৌশাগী চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি। অশোকপা মফম অদুদা ঈশিং অঈংবা অমসুং অশাবগী হিগা নোংমদা অনিরক অয়ুক অমসুং সুমিদাংদা য়ৈগনি। অদুগী মতুংদা তুম্বদা লৈপাক থোম্বা নত্রগা য়োম্বা অসি অহিং তুম্বদা তৌগনি। সুংশ ঈরুজবা (সুংশা য়াইবা), ঈশিং লায়য়েং. মৈশা লায়য়েং অমসুং শাজেল চাং নাইনা তৌগনি। হাপ্তা অমগী মনুংদা থুমহি অমুক্তি ঈরুজথোক্কদবনি অমসুং হাপ্তা অমগী মনুংদা অমুক্তি হুমাং ঙাস্থোক্কদবনি।

য়াম্না লুরবা লায়না ওইরগনা হাপ্তা অমদগী অহুম ফাওবা চরা হেনগদবনি। অসিগুম্বা মতম শাংনা চরা হেনবা অসিদদি মহৌশা লায়য়েংদা য়াম্না হৈরবা মুপা অমা নেকপা নত্রগা মহৌশা লায়য়েংগী শঙদা লৈদুনা য়েংগদবনি। মদুগী মতুংদা অকরুবা চিঙ্গাক চাদুনা সুমিৎ খরা লেল্লবা মতুংদা মহৌশাগী অশেংবা চিঙ্গাক মপুঙ ফানা পীজগদবনি। থা অমগী নত্রগা অনিগী মনুংদা চরা হেনবা মদুগী মতুংদা অকরুবা চিঙ্গাক চাবা অমসুং মতুংদা মহৌশাগী চিঙ্গাক চাবা অসি, অনাবা থুনা ফগৎনবা হোৎনদবা য়াদবনি। থ,াইদগী চেকশিনগদবদি চিঙ্গাক্তি।

লায়না অসিগা লোয়ননা লৈমিন্নরবা, মাংবা য়ৈখৎপা হায়বা

লায়না অসি কোক্‌নবা এনেমা অমা শীজিন্নগনি। ইমসল্ট থ্‌ মহি অসি হাপ্তা অমগী মসুংদা ভস্থুক ঈরুজথোকদবনি। হকচাং মরী শুবা অমসুং মক্‌ম অদুগী মরী শুবা অসিন্নু তোদবা য়াদবনি। মসি মশানা নত্রগা অতোপ্পা মাইবা অমনা তৌহনবা য়াগনি। অখাঙ কনবা অমসুং হোৎনবদু লেপত্রবদি মপুক্কাবা শুমত্রব ফাওবদা ভনাবা অদুদি য়াম্না ফবা ওমগনি। মসিগী লোয়ননা লৈপাক লায়রেং, মৈশা লায়রেং, ঈশিং লায়রেং, মতিক চানা তৌগদবনি।

Note :—লায়মা অসি মরু ওইনা অয়াকপগী শরুক (alkaline salt) দরকার লৈবা মরমনা মসি য়াওবা চিজাক কারোট মহি (carrot), থামেন অশীনবা মহি অমসুং কাবক ফুৎপা মনামশীং মহী অমসুং পুংফাই নত্রগা তিংথৌ মহি মরাং কায়না থক্‌দবনি।

Note ;—ভদুগা থম্মোইগী লায়না লৈবা মী ওইরগনা য়াম্না শাংনা অমুক্তদা চরা হেনবা অসি থ.দোকদবনি। তেম্না তেম্না মরক মরক্তা তোমনা তোয়না চরা হেনবনা থরাইদগী ফবা লায়রেংনি।

য়াংলেন কাঙ্গোয় চাউথোকপা (slipped disease) :—য়াংলেন শরুগী কাঙ্গোয়শিং অসি চাউথোরকই অমসুং পরেং চাম্নংক্কে। য়াংলেন শরু চাইয়ে দা য়েংবীয়ু।

ভাং উনশা নাবা (Synortis)— ভাংবু ভাশীরদুনা কিনব ওইহিবা মপ্রাম শোকপবু থঙবগনি। হায়রিবা মপ্রাম অসিনা

সিনোভিয়া কৌবা মহি অমা থোকহনবা ঙমই। অসিগুম্বা মপ্রাম অসি চাবা লানবা, হিদাক শিজিন্নবা হেনবদগী থোক়কপা অনাবা অদুবু মপ্রাম শোকপা (Seynovia) হায়না খঙই। হিঙ্গাক লানবা অমসুং অচম্বা লায়না ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, তাইকড অমসুং ঙতৈ শন্দোকনবা লায়নাবু হিদাক্না নমথিন্দুনা ওইরকপা লায়না ঙাক্কনি।

লায়রেং—লায়রেং অসি মপুঙ য়েংবগা লোয়ননবা মশাক্ (part) য়েংবা ঙাবনি। অনাবা অদুগী কীবম মতুং ইমা-মুমিৎ হুমিদগী মঙানি মহুৎ, মহুৎ, ডয়নি মহুৎ ডয়ামরিন কাওবা হৈ ঙাঙ্গা নচ্রগা মনাময়শিং অমসুং হৈগা চাদুনা লেনগদবনি। এনেমা অমা মুমিৎ থুদিংগী শিজিন্নদুনা অমাংবা লোথোকদবনি। অশোকপা মকম অদু ঙঙ্গাবা য়োবা (cold pack) তোগনি ; মসি থোংমদা হুমা হুমা তোগদবনি। অনাবা অদুনা হাপ্তা অমদা থুমহী অহুমক ঈরুজগদবনি অশোকপা মকমশিংগা তাইনবা মকমশিং অদু মরী শুবিগনি। অসিগা লোয়ননা ঈশিং লায়রেং, মৈশা লায়রেং, লৈপাক লায়রেং অমসুং মনিল লায়রেংগা চৎমিন্নগদবনি। হয়াচাবা, শাজেল অমসুং যোগাসনচিংবা অসি লায়রেংবা অসিদা য়াম্না কায়ে।

ঈ অমসুং ঈউতোং নাবা

হোমিকী মতমদা ডাক্তরনা য়াম্না কম্না হোৎনদুনসু ঈ-শোংদবা অমসুং ঈ উতোং হঙবা আস য়াম্না তোয়না থোক-পতা মতম্না হেনসু হেনগৎলক্লবা মওং অমনি। ঈ কংবা (anaemia), ঈকাপ হেনবা অমসুং নাৎপা (high and low blood presaure) অমসুং

ঈগী লাইনা অসি চিঙ্গাক্তগী অমসুং য়ুম্বানবা লানবা মরমদগী হৌরকপা ওাক্তনি। মরম অসিনা ডাক্তরনা লাইয়েং ওমত্রবা অমসুং ওষ্মরোইদবা অনাবা ও'ক্তনি হ'য়বদি মখোয়না অনাবগী হৌরককম অদু শেংদোকপদা মখোয়গী হিদাক্তা মতেং পাংবা ওমদে চিঙ্গাক লানবা অমসুং ঈ শেংদবা অসিনা ঈ উত্তোং অদু কত্তবা মচাক কয়া লৈবা মরয়া খুজনবা অমসুং পাশিনবা য়াওই।

ঐখোয়গী ঈচেল অসি শিকুপ অমা কাওবা লেপ্তে; ঐখোয়না চারিবা অমসুং থক্লিবা চিঙ্গাকশিং অসিনা হকচাংগী সেল (cell) অসি য়োক থারুবগীদমক্তা পীক্লবা শিংলিশিংদা থম্মে য় তান্না পুরকই অদুগা অমোৎপা ঈশিং অদুমু থম্মোয়দা অমুক্তং শেংদোক্লগা হকচাংগী মকম কয়াদা অমুকা থাদোকই। অসুয়া হঙ্গৎ হন্দা শায়বা অসি ওহাক্তা লেপ্পা নত্তে। চিঙ্গাক লায়া চায়বদি চায়রিবা ঈচেল অসি অমুক শোয়কই, ঈ কত্তে অমসুং লায়না কয়া ওইরকই হায়বা অসি শোয়ত্রবনি। চিঙ্গাক্তা কত্তবগী মতুং ইয়া হকচাংদা কত্তবা ভুংশিনবা অসি অসুং অসুম হেল্লক্তনা হকচাং মাঙলকই।

Anaemia (ঈ কংশিনবা) — ঈ অসি শরুক অনিথোক্তা থায়দোকই, অঙোবা অমসুং অঙাঙবা। অঙাঙবা ঈগী শরুক হম্মবনু ঐখোয়না ঈ কংশিনবা হায়না কৌই। অঙাঙবা ঈ অসি হেমো-গোক্লিন হায়বা ভুংশাম্বয় হোনবা, ভুংশিং লৌশিন্নবা য়োংকী শরুক্তগী কংবা পোংশক অসি দরকার ওই। অঙাঙবা ঈগী চাং য়াংলবা মীদি কুচু তাইকেং তাইবদা নত্তনা চাব, লামলক্তে পাঙ্গল (energy) য়াংলকই, চাবা লৌশিনবা শোয়কই (poor

nutrition) ময়ম অতুদা ঈচেন্দা ঈ শেংদবদগী খোরকপা হকচাং অমসুং পূক্লিং চপ মান্নবা শোক্লক্তুনা হকচাং অপূম্বা শোক্তনা শাওং থিরকই। করিগুম্বা মহিক্লা শাবা নত্তে, চাবা লানবা অমসুং য়ুম্বাল কৈবাল লাবদগী ঈ শোক্তুনা হকচাং অপূম্বা শোক্লকপনি।

লাইরেং—মসিগী লায়রেংবদি য়োৎকী শরুক অমসুং থুমগী শরুক য়াম্না য়াওবা চিঞ্জাক চাদুনা হকচাং অপূম্বা কনবা হোৎ-নবনা হকচাং অপুম্বা কৎনবা ঙমগনি। অনাবা অতুনা মনা মশীং মহি নক্রপা চল্প্রা মহি থক্তুনা সুমিৎ থরা চরা হেনগনি। নক্রপা হৈগা শঙ্গোমগতা চাদুনা সুমিৎ তরেৎনিদগী তাদনা লেপ্লবা মতুংদা মহৌশাগী চিঞ্জাক চাদুনা থা মথাই অমুক লেন-গনি। অতুগী মতুংদা চাথৎপা হোৎবগী নিয়ম পায়থত্তুনা হকচাং শেম-গৎকদবনি। অতুপা মরক মরক্তা হৈগা শঙ্গোমগা নক্রগা ঈশিং অমসুং হৈয়া মহিতা থক্তুনা সুমিৎ হুম্বিদগী তাদনা চরা হেনগ-দবনি। চরা হেক্লিঙৈ মতুংদা ঈশিং লুম্বু ২ শাবগী ড্রাস অমা শিঙ্গিরদুনা অমাংবা ঙৈথত্তনবা হোৎনগদবনি। সুমিৎ থুদিংগী সুংশা য়াইবা, কংনা শুকপা, সু টঙ্ক নক্রগা য়াংলেম ঈরুজবা অমসুং নীংমরু তিঙগদবনি। অসিগা লোয়ননা শাক্তেন, হয়াচাবা নক্রপা যোগাসন য়াম্না কান্নবা মতৌংনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা নোংমা ছুমাং ঙস্থোক্লদবনি। কা হেন্না থৎক শুবা, হেন্না শাউবা, হেন্না লান্না থংবা অমসুং অহেনবা অপুম্বা থাদোক্লদবনি।

ঈ উতোং যোক্কার—আংটেরিগী উতোং চাউথোক্তুনা পাবা থাবা মান্নদদুনা যোক্কার থুংবা অনাবা মথন অমনি। হায়রিবা

অসিদা অহোবা নত্রগা ঊচেম কয়াগা তিন্নবস্থ য়াই, নত্রগা মনাক নক্লবা শিংশি কয়াগা শন্নবস্থ য়াই, নত্রগা মশাবা মথন্তা মেনশিনজরক্নুনা য়ায়া কনশিল্লকপস্তু য়ারি অমস্তুং মশা মথন্তা করকপস্তু য়াওইদি হায়ববু মতুংদি পঙনা থোক্কে। মসি মহৌশানা থমোইদগী মাথা অমস্তুং থবোম্বী তাম্না পুখিবা অচোবা ঊখোঙ হায়া শোক্লকই। মসি চাব লানবা অমস্তুং নাওয়োক কত্তবদগী থোরকপা মরু ওইনা পুস্সিয়াইদা থোকপা অনাবা মথল অমনি। মসি কা হেন্না য়ু থকপা কাংবুদা থোকল্লি অহুগা, ভোক্তরগী হিদাক চাবা মীনস্থ মক ওইবা থোকল্লি।

লায়য়েং— অনাবা অহুনা তুম্মিং হুম্নিদগী তরেংনি নত্রগা তরানি কাওবা হৈ ঙাক্না নত্রগা মনা মশীংগী মহি ঙাক্তা থক্নুনা লেনগনি। অহুগী মতুংদা মহৌশাগী চিঙ্গাক চাথংপা হৌগনি। মরক মরক্তা তুম্মিং হুম্নিদগী তাদনা চন্না হেনগনি। চন্না হেল্লিবৈ মস্তুংদা ড্রাস অমা শিজিন্নহুনা অথাংবা লৌথোক্লবা হোৎনগনি। ঊশিং লায়য়েং, লৈপাক লায়য়েং, মৈশা লায়য়েং, মনিল লায়য়েং অমস্তুং শাজেল লায়য়েং য়াওগদবনি।

মসিগী থবাইদগী কবা অমনা পূকশুবা, শিংশি মরি শুবা য়ান্না কান্নরবা লায়য়েংবগী মতেংনি।

পংথবা (apoplexy)— মসি য়াম্না লাং খীবা লায়বা অমনি, নহা ওইরিবৈদা অনাবা অসি থুংগল্লবস্থ, পুস্সিন্নাইদনা হেন্না তোয়না থোকল্লি। ভাক্তরনা য়েংবা মশিংবগী মহৌশা লায়য়েংগী মশীংনা হেন্না কবা হেল্লি। মসিগী হৌরকপম হায়বদু

চাবা লান্দুনা অমসুং ওয়বদগী ঈকাপ অহেনবা য়াওহনা (blood pressure) কোক্না হেয়া ঈ কায়রগী থোরকপা অনাবনি ।

থবক কা হেয়া শূবা, শাওবা অমসুং মতৈ থবক্না কা হেনবদগী থোরকপা অনাবনি । অয়াম্বা মতমদা মসিগী লাইওং অসি থওনবন্থ করিগুম্বা মতমদা লাইওং য়াওদবা য়াওই । কোক্না নাবা কোক চাওবা, য়াঙাং থুজিনবা (য়াম্না ঈকাপ হেনবা য়াওহনবা,) মাথদগী পাঙল (intellectual) শোরকপা অসি অনাবা অসি লাইওংগী চাকনি ।

অনাবা অসিনা থয়া হেনজিল্লকপা মতমদা কোক য়াম্না চিকই, হবাং কাংবগা লোয়নবা ওয়া অমসুং জ্ঞান তাদহনা য়াদা কোঙোল কাহনা নত্রগা লাও থোংহনা বাম্থবা চৌরকই । কয়িগুম্বা অনাবা শিংশি অমা নমথবদগী মাকপ অমা শিথবা, লেংবা য়াদবা অমসুং শিবা কাওবা য়াওই ।

লায়য়েং :— অহানবদা চয়া হেনগনি । অহানবা মুমিৎ থয়া অহুদি চয়া পুমহেন হেন্দোকনি অহুগী মতুংদা হৈগা নত্রগা মনামশীং মহি অমসুং কোয়া মহিগা লোয়নবা থক্লুনা চয়া হেনগনি । কয়িগুবা মতমদা পাথৎপা য়াওগনি, অহু ওইরবা কাওবদা হৈ ত্তাক্না চাহনা লেনবন্থ য়াম্না কগনি । অহুবু লায়য়েংবা হেক লোইবগা ঘি অমসুং থাওদা তাউবা পোৎচাবা, চোইথোক্লবা চেং, অমসুং গেহুগী পোৎ চাবদি থাদোকপনা হেয়া হৈ । মসিনা মপুঙ ফানা হকচাং ফহনবদা অথিংবা অমা ওই ।

চরাহেল্লিবৈ মমুংদা পুক্লিন অসি ড্যুস অমনা শেংদোক্লদবনি। মুংশা য়্যাইবা অমসুং কংনা তকপা অসিনা ঈচেল হেনগৎহল্লি। অতুগা অশোকপা মকমদা অহৈংবা থোম্বা অমসুং য়েৎপা য়াম্না কায়্রে। অশোকপা মকমদা তপ্না তপ্না য়েৎপসু য়াম্না কায়বা উপাই অমনি। অমাবা অসিনা শজোম ওাক্তা চাহুনা মতম থরা লেনগনি অহুগী মতুংদা শজোমদগা হৈগা চাহুনা লেনগনি। মপুঙকাবা চিঙ্গাক চাবা হোগনি। চাথৎপা হোবদা য়াম্না থুনা হকচাং কনিংহুনা চারোইদবনি। অতুনা চৎপা ওমবা মতমদা ক্ষরাচাবা, হকচাং শাজেল অমসুং থুমাহ ঈরুজবা অসিসু তোগদবনি, হাপ্তা অমগী মতুংদা হমাং ওাঙ্খোকদবনি। লায়না অসি মতমপুম্বদা ইংহুনা লৈনবা অমসুং তুংদা অমুক হোরক্কনবা অশেংবা চিঙ্গাক, হকচাং শাজেল অমসুং অশেংবা মুংশিং মতম পুম্বদা কংনবা হোৎনগদবনি। ঈকাপ হেনবা (high blood pressure) হায়বা পায়া অদু য়াম্না চেকশিন্না পাবিয়ু।

ঈ উতোং কনশিনহনবা (Arterio-Scelerosis)-ঈকাপ হেম্বগা মরি লৈনবা, ঈ উতোং কনশিনবা হায়বা অসিনদি ঈ উতোগী মপাঙ্গলশিং অসি থাগৎপা অমসুং কনশিনশিন্দুনা ঈ উতোংগী ঈকাপ অসি অকন্নবা মরিন থয়দদা কাপই, অসুম্না শফু হেনহল্লি। ঈ উতোংগী মপাল থংবা শরুক অক্নুনা কনশিনবা হেল্লি অদুগা মথুংথংবা মপাল (wall) অতুনা থোৎলি মসিগী হোরককমক্ষ চাবা লাম্না, শাজেন রাৎপা অ-সুং অতৈ মথল থুদিংগী হেনজিনবা অমা ওইহুনা হকচাং কিবম অসি কৎলকে।

লায়রেং— হায়রিবা উভোং অসি কয়শিনবা অমসুং চাউ-থোক চাওশিন য়াদবা হায়বদি হকচাং অপূম্বা কত্তবা হায়বনি হকচাং অপূম্বা য়েংদুনা কইনগদবনি হায়বা অসিসু অশেংবা অচুম্বা মরম অমা ওইরে। ঈ উভোংগা ঈকাপ হেনবগা লায়ওং অমত্তনি মরম অদুনা অনিসিগী মরক্তগী অমা কবা হায়বদি অনিমক কবা হায়বনি। মরম অদুনা ঈকাপ হেনবা হায়বা লায়রেং অদুনা য়েংদুনা কহনবা অসিনা খ্বাইদগী কায়গনি।

হু চেনবা ঈ (blood poisoning)— হায়রিবা লায়নাসি মহিক্লা ওনবনি হায়না ডোক্তরশিংনা লৌই। তৌইগুমসুং মসিগী হৌকমদি চাবা লানবা অমসুং মুম্বানবা শোয়বনা মরম্নি। মসিগী লায়রেংসু হকচাংপূম্বা শেংদোক্লবা হোংনগদবনি।

লায়রেং— অহানবদা হুমিং খরা অদু কোমলা মহিগা ঈশিংগত্তা থক্তুবা হুমিং হুম্নিদগী তরেৎনিকাওবা চয়া হেনগনি। অদুগা অনাবা অদুনা পোত্থাদুনা লৈগনি। চয়: হেক্লিতৈ মমুংবা সুমিদাং থুদিং পুক্লিন অসি শেংদে কনি অমসুং থুমহিনা ঈরুজগনি। অশোকপা মকমশিং অদুসু থুমহি অসি য়াল্লবা ঈশিংনা হয়া হয়া নোংমদা থিল্লৌ থিল্লৌ ছিগা য়ৈগনি। মথক্তা পীরিবা লায়রেং অসি লায়ওং লৈরম্ব অপূম্বা মাওথিগনি। মসিগী মতুংদা নাপী মহি হৈ মহি, ভাক্তা থক্তুনা হুমিং খরা লেপ্লবা মতুংদা মহৌশাগী চিঙ্গাক চাদুনা লেনগনি। অদুগা ঈরুজবশিং অসি অনাবশিং অসিনা হম্বগ্রবা মতুংদা হম্বরকনি। অসিগা লোয়না সুংশা য়াইবা, হকচাং কংবা তকপা, ঈশিং লায়রেং

লৈপাক লায়রেং, মৈশা লায়রেং, হকচাং শাৱেল, হরাচাবা অসিনচিংবা চাং নাইনা তৌগদবনি।

লায়না অসি অমুক হৌরকপবা চিঙাক্তা য়াম্না চেকশিনগনি অমত্তুং মরক মরক্তা চয়া হেন্দোকপীগদবনি।

(Chilblains)— লায়না অসি ঈচেল শোয়বা, অঙৌংবদা কুইনা লৈবা, অত্থুগা হোক্ত থুং, ম'খোং অমত্তুং মাত্তোংগবা হকচাংগী আকায়বা শরক্তা ঊবা ফাংলকই। মসি ঈচেন শোয়বা অঙৌংবদা কুইনা লৈবা অসিদা মহুনা চাবা লানবা, য়ুমলৈ-কৈরৈ শোয়বা অমত্তুং থবক অমত্তুং য়াৎলা হেনবদগী হাপ্তুনি। নিংথমহনদা হকচাংগী কয়াংশিং অসি ঈংবা মরম্না ঈ অদুম্তু হকচাং কয়াংশিং অসি ঈংবা মরম্না ঈ অদুম্তু হকচাং কায়াংসিগী শরক্তা তুংশিন্দুনা লৈ। ফত্তবা মচাক (toxic waste) অসি তুখোংগী মফম থরদা পৈশিন্দুনা থমই।

লায়রেং— মহৌশা লায়রেংনা লায়না অসি য়েংলবদি খোইনা চিংখনিংঙাই লৈত্রে। মহৌশা লায়রেংগী মতেংনা হকচাংদা লৈরিবা ফত্তবা মচাকশিং অদু চাং থাইনা লৌথোকখিগনি। হকচাং অপূম্বা লায়রেংবগা লোয়নবা মফম ২ গী লায়রেংবম্তু য়াওগনি। লায়না অসি হকচাং শাৱেল য়াৎপা, চিঙাক লানবা, চাবগী নিয়ম শোয়হনা হকচাংদা ফত্তবা পুখোকপদগী ফত্তবা মচাক তুংশিনবা হেনখিবা মরম্না ফত্তবা মচাক্তা হেয়া লৈবদগী থোকখিবা অনাবা অমনি।

হৈয়া নক্রগা মনামশিং ঙাক্তা চাদুনা তুমিং ছমি ময়িপি নক্রগা মথিমিদগী তরেৎনি ফাওবা লেনগনি। মসিগী মতুংদা

মহৌশাগী চিঞ্জাক অমুক চাখৎকনি। থা অনি অহুমগী মনুংদা নুংমৈৎ হুম্নিদগী মাঙনি কাওবগী অতেনবা চন্না হেন্দোক্লনি শরীরগী নোংমাইজিং থৃদিংগী চন্না হেনবা মতমদা ড্যুস অমা শিজিন্নদুনা হকচাংদগী ফত্তবা লোথোক্লবা, হোৎনগদবনি। হাপ্তা অমগী মনুংদা মথক্তা পমথ্রবা থুমাহ অদুনা আনন্নক ইক্লজথোকনি মাদুনা অনাবা অসিনা ফরকপগী মতুং ইন্না ইক্লজবা অসি হাপ্তা অমগী মনুংদা অমুক্তমক লুপন্নকদবনি। নুংমৈৎ থৃদিংগী য়াংলেন ঈরুজবা অমসুং নীং ঈরুজবা নোংমদা অমুক্তি শোয়বা য়াদবানা চাং নাইনা হকচাং শাজেল, হন্না চাবা অমসুং থবক শুবা লেপ্পা য়াদবনি। শাজেল থৃদিংমক চাং নাইনা ভোগদবান। আসগুম্বা লায়না চৈরবা মীগী মপুংগী ফিভোন্দ অপাবা অমসুং অরনবা শেৎপা য়াম্না কান্নগনি, মদোৎঙেদন্ন শামতুগী কি শিজিন্নগনু।

অশোকপা মকমশিং অদু ইমসন্ট থুমহি য়াওবা ঈশিং অশাবা আঙনা হিগা হৈগদবনি। য়াম্না কবা নিয়ম অমনা ঈশিং থাও অনিনা অদমা অঙৈংবা অমনা অশাবা হানবা অনাবা অদুগী নাকয়েন্তা থম্বা য়াই অদুগা থুৎ মন্ত্রগা থোক অদুসু শিল্লোন শিাল্ম তৌদুনা ঈশিং অঙৈংবা অমসুং অশাবনা তিংগদবনি।

ঈচেন হেন্নকাপ্পা (High blood pressure)—মসি হৌজিকী চাউখৎলবা সভ্যতা অসিদা চাবা শোয়বা, নিশা মহি মনাই থকপা অমসুং চুরূপ অমসুং মৈথুগী জাৎ কা হেন্না থকপা

মথোয়শিং অসিদগী ভগেংনা থোরকপা লায়নানি। ঈকাপ উভোং অসি থুঙিজিনকপা অমসুং হকচাংদা ফত্তবা মচাকশিং অসি অসুম পৈশিনকপদগী লায়না অসি ওইরকই অদুগা মসি পুন্সি-ন্নাইদা থোকল্লি।

ঈকাপ উভোংশিং অসিদা অঠকী মতিক ফত্তবা মচাক্না ফুনজিল্লক্লিবা অদুকী মতিক, হকচাংগী মকম শীথদা থুংনবা য়েল্লিবা থম্মোয়দগী কাপথোরকপা ঈচেলগী থোং অসি অসুম অসুম কনথৎলকই, অদুন্না লায়না অসি চোংরকই।
লায়না অসিগা arteriosclerosis গা য়াম্না মরি লৈনৈ।

লায়ওং:— মসিগী লায়ওং হায়বদু কোক্তা নাবা, নত্রগা থোংবা, শাওগনবা, কোকশাওবা, পুক্কিংগী পাগল শোন্থরকপা রাথল থনবগী শক্তি শোন্থরকপা, মুংশা স্বয় মতেক মতেক হোনবা, চাবা তুমদবা, থম্মোয়দগী মথল মথলগী লায়ওং থোরকপা হকচাং মুংশাইতবা অমসুং হকচাং হৈনিংদবা অসিমচিংবা কয়া অসি লায়না অসিগী লায়ওংনি। অদুগা হকচাং অপুন্বা শোকপা অমসুং শোকবগী মতুং ইন্না ঈকাপ হেনবা অসি থরদনা থরদগী য়াম্না কা হেন্না লাংথিবা য়াই।

লায়য়েং:—ঈকাপ উভোংশিং অসি লায়য়েংবতনা কবা ভস্মোই মসিগা লোয়ননা হকচাং অপুন্বা লায়য়েংবা তাবনি। হিদাক শিজিন্নবা অমসুং হিদাক কাপ্পা অসি কইনবদি লায়-রবুনা অনাবা অসি হেন্না লুইনবা মওংদা পুরকই।

সুমিৎ মরিনিদগী ভরেৎনি কাওবা অমা নত্রগা তুমিৎ ভরেৎনিদগী ভরানি কাওবা অমা হৈ মহি অমসুং মনামশিং

মহি অন্তেকপা ওাক্তা চাহ্লনা লেনগনি। চয়াংহেল্লিতৈ মহুংদা ঈশিং লুম্বু শাবগী ড্যুস অমা শিজিন্নহনা অমাংবা পোৎথোকদবনি। চয়া হেনবা লোইয়বা মতুংদা অচম্বা অমস্তুং মহৌশাগী চিঞাক চাহনা মতম খর লেনগনি, হকচাং ফবা অসি চিঞাক্তা লৈবা ময়ম্না চিঞাক ফনবা হোৎনগনি। করিগুম্বা মথলগী থাওদা তাওবা অমসুং ঘীদা তাওবা পোৎ, মৈথুগী জাৎ অমসুং মহি মনাইগী জাৎ (য়ু) অপুন্বা য়ারিবামথৈ থাদোকদবনি।

থা অহুম মরিগী মতুংদা চয়া অমুক অমুক হৈ অমসুং অন্তেকপা মনামশিংগী মহি থক্তুনা লেনবা অহুগী মতুংদা চাংয়ামদনা হায়গী চিঞাক চাবা হোগনি। সুমিৎ খুদিংগী হকচাং কংবা ভকপা নীং অমস্তুং য়াং ঈরুজবা অসি তোপদবনি। অয়ুক অমসুং চুমিদাংদা হয়াচাবা, নত্রগা করিগুম্বা মথলগী শাজেল তোবা নত্রগা যোগাসন তোবা অসি শোয়বা য়াদবনি। হাপ্তা অমগী মতুংদা অনিরক্তি ইমসণ্ট থুমহি অসিনা ঈরুজথোকদবনি অহুগা হাপ্তা অমগী মতুংদা হুমাং ওানথোকদবনি। ঈ অঙোবা মশিং হেমবা (Leucaemia) অতাংবা ঈ মশিংদগী অঙোবা ঈ মশিংনা য়াম্না হেক্লংমন্দুনা লিমফেটিক সিষ্টেম অমসুং মশিন্দা (spleen) চাওথোরকই। মসি হকচাং অপুম্বা শোক্তুনা নাবনি অমসুং য়ুমদা লায়য়েংবনা থোইনা কায়বা ফংলোই।

ঈকাপ নেম্বা :— হায়রিবা ফিভম অসিদা ঈ উত্তোংদা কাপ্না ঈচেন অহু য়াম্না ত্তপই অমসুং মসি হকচাং অপুম্বা শোহবা অমসুং হকচাংগী জীবনী শক্তি য়াত্তুনা থোরকপনি। মসিগা ঈ

কংশিনবা হায়বা লায়না অদুগনা য়াম্না মরি লৈৈন, মরম সিনা হায়রিবা লায়ম অদি ল'য়বেংলগনু কবা তৃমগনি।

নাহিতাবা (nose bleeding) —মসি ল'য়না অমদি নত্তে, মসি কোক্ত অনাবা লৈবা অদু পুংখোরকুব' ঈ তাবনি। মরম অসিনা অসিগুম্ব অনাবা লৈবা মীনা থোক্নবা য়ানঙাই লৈতে। কমথরগা চম্প্রা মহিগা ঈশিংগ য়াম্নরগা চিংশিনবা অদুগা অমুক কামথোকপা আসনা য়াম্ন কারগনি। চম্প্র মহি অসিনা হকচাংদগী থোরকপা ঈগা তিত্নরগা ঈ থকপা ঙমহল্লি। ঈ হাথবা অসিনা অসুম চথদুনা লেরবদি খোনাওদা থোম্বা (compress) য়াম্না কাম-গনি। নহাক নশাদগী হাথরিবা ঈ অদু থিংনবা হোৎনগনু, হিপথদুনা চিল্লা লৈরগা কনাগুম্বা মী অমনা কোকা মরি লৈনবা শিংলি অদু থিংদুনা থম্লগা থিংনবা হোৎনগদবনি।

হেম্ম ঈ থাংদবা (Pernicous Anaemia)— ল য়না অসি হকচাং অপুম্বা শোক্তুনা নাবা ওইরবসু মসি অচম্বা হকচাং ঈ থাংদবা (কংশিল্লকপা) অদুদগী থোক্না হেম্না লূরবা লায়না অমনি। মথক্ত হায়খ্রিবা ঈ থাংলক্তবা লায়ওং অদু মসিনা হেম্না কমশিল্লকই অদুগা অয়াম্বদা নত্রগা তোইনা হকচাং কায়াৎকা মরি লৈনত্রবসু মনি অশোকপ' মকমগা য়াম্না মরি লৈৈন।

মসিগী লায়থেংস্ত ডাক্তরদা য়েংলবদি অনাবা অসি কবদি লায়রদুনা খোইনা হেম্না থুদোং থিরকই। মরক মরক্তা চরা হেম্পোক্তুনা লেনবা অদুগ, হৈ-রা মনামশিং নত্রগা শঙ্গোম ডাক্ত চাদুনা লেনবসু য়াম্না কাম্নবা ঙমগনি। মসিগী লায়থেংবসু ঈ হাথবা নত্রগা ঈ কংশিনবা লাইয়েংদা য়েংবিয়ু।

শিংলিজাও শোকপা :—(Phleptis) মসিগী লায়না অসিদমু শিংলি মচা মচাশিংদা করিগুম্বা মকমদা পোমথংলবমু মক্ত ওইনা অচৌবা শিংলি অসি শোক্নুবা নাগনি। মাসি মক্ত ওইনা খোং পুক্কিবা অচৌবা শিংলি অসি শোকই। মসিনা শিংলি পোম্ব' (varicose veins) অসি শোক্নুবা। নাবনি অদুনা য়ায়া চেকশিনবা ভাই

নাবা পোম্বা, চাকাংপা হায়রিবা অসি অমাবা অসিগী থুদমনি অদুগা অশোকপা মকমশিং অদুদা শিলিশিং অদু নোংথোরকই পোমথোকই অমসুং কনশিন্নকই। অনাবা অসি মতম চানা চানা লায়য়েংহৌদ্রবদি হকচাং অপুম্বা শোক্নুবা মকমশিং অদু কনশিন্নকই, চাওথোরকই অমসুং লায়য়েংবা য়ায়া য়ারকই।

লায়য়েং :— মসিমু হকচাং অপুম্বা কওবা মচাক্না লৈরকপা, ঈচেল্দা কওবা মচাক য়ায়া য়াওদুনা চু-মহি ওইরকপা অমসুং হকচাং অপুম্বা শোক্নুবা নাবদগী থোরকপনি। ঈ শেংদোকপা অমসুং শিংলি শোকপা কহনবা অশিডবা অনাবা অসি কহনবা ঙমগনি। অনাবা অদুনা সুমিং ছুরি, মণ্ডানি, ডরেংনি অমসুং মাডুদগী হেনবা সুমিং অনাবা অদুনা থরা অাং খিবগী মতুংইন্না হেনগদবনি। চরা হেনবা মনুং অমসুং মাডুগী মতুং কোনবা কাওবা ড্রাস অমা শিকিন্নদুনা অমাংবা নোংথোক্রবা হোংনগদবনি। অশোকপা খোং অমসুং খুৎশিং অদু থরা রাংনা করিগুম্বা অমমা থাঙগৎনুনা থমগদবনি অদুগা নোংমদা য়াম্রিবনৈ অঈংবা অমসুং অশাবা ঈশিংনা শিন্দোক-শিল্লিন হিগা লৈগদবনি। হকচাংগী

অতৈ মকমশিংদা ঈ কমজিন্দনবা য়াম্না চেকশিনবা তাই। লায়ওং ময়াম অসি লৈত্রবা মতমদা ইমসন্ট থুমহিনা ঈরুজথোকপা য়াম্না কাঙগনি।

হকচাংদা লৈবা অপোম্বা ময়ামশিং অদু হস্থন্বা মতুংদা হৈত্তাক্তা নত্রগা মবামশিং মুহি ঙাক্তা চাহনা লৈরগা মতুংদা মহৌশাগী চিঞ্জাক চাহনা লেনগনি। মতাং অসি য়ৌরক্রবদি varicose (শিংজি শোকপা লায়না) অদুগী মতুংইমা লায়-য়েংবা তাই।

ঈচেল ঙম্না' (poor circulation)— মসি টচেন্দা কত্তবা মচাক য়াম্না হেন্না লৈমনবা অমন্তং ঈথাও অড়ন্ত থোইমা হেন্না কত্তবদগী থোরকপনি। অনিশুবা মরম অমনা হকচাং অপূম্বা শোক্লকপদগী তৌরকপনি। অদুগা থম্মোয় শোকপা অমন্তং মদুগা লোয়নমা অনাবা কয়া লৈবদগী তৌরকপন্ত ওইবা য়াই। অহানবগী অনাবা ওসিদি হকচাং য়াম্না চাওবা অদুগা ঈ থাও অদুদা থক্তবা মচাক অসি য়াম্না পৈশিন্দুনা লৈবা মরম্না ঈচেম্না মকম শিনবা থুংদবা অচিদগী ওইরকপনি। মরম অসিদগী হকচাংগী চপান ৎংবা শরুক অসি ভংথাই অমা থবক তৌদনা লৈবা মরুমগী হকচাং ওক্লৈংবা, খোঙদোল অমন্তং থুদোলশিং অসি ঈংবা ৎমন্তং পত্তবা তৌরকই। মসি চমাংগী, মহাওগী লোটিংগী অমন্তং মহৌশাগী থুমগী শরুক য়াওদবা চিঞ্জাক কা হেন্না চাবা অদুগা লোয়ননা হকচাং শাজেল য়াৎপদগী থোরকপা অনাবনি। অনিশুবগী অনাবা অসিনা হান্না হকচাংদা অনাবা

লৈবা, শিংনি খোনবা চাবা হেনবা অমসুং চাবা লাকবদগী ওইরকপা অনাব   অকোনবগী অনাবা অসিনা হিদাক কা ভেম্না শিজিনমকুবা ঈ অসি ফত্তবনা থম্না লৈরুনা থম্মোইদগী ঈ অসি মতিক চানা কাপ্পা ঙমদবা অমসুং থম্মোইদা লায়না লৈবদগী ৱোরকপা অনাবা মখল অমনি।

লাইয়েংঃ— অহানবগী অনাবা অসিনা ঈকাপ হেনবা হায়বা লাইয়েং অদুনা য়েংলগা অনাবা অদু ফবতা নত্তনা হকচাং অপুম্বা শাগত্তুনা মুত্তাইনা লেনবা ঙমই।

অনিশুবা মখলগী অনাবা অসিনা ঈকাপ বাংপা হায়বা লাইয়েংদা শৌজিন্নরিবা লাইয়েং অদুনা য়েংবা য়াগনি অদুগা লায়না অদু পুমকোক কোকপম্ব ঙমগনি। অদুগা অহুমশুবা মওংগী অনাবা অসিনা থমোই, থবোম্বা অমসুং মসিগা মরি লৈনবা অনাবগী লাইয়েংনা য়েংবা য়গনি ঈচেল খোনবা মীনা ফি য়াম্না খেৎচিনবা অসি উনশাগী থবক্তা অনিংবা পীবা মরমনা ফী কা হেন্না কম্না খেৎচিন্দনবা য়ম্না ঙেকশিনবা তাই। ফিসুং ফি (Underwear) অহুম্ব শামকু নত্তবা লংজনগী অপাবা অমসুং ফুংশিং হোরো হোরো চৎপা খেৎকদবনি।

খুৎশা খোংশাগী শিংনি শোকপা (Raynaud's disease):— মসিগী অনাবা অসি হকচাং অপুম্বা শোক্তুনা নাবা ওইরবনু খুদোম্বী অমসুং খোংশাগী ঈথোং শোক্লকই। ঐগী খোংলমশিং অসি চিংশিল্লকই অমসুং উনশাশিং অসি অশিবা মচু য়াল্লকই। মসিগী ফিবমশং অসি য়ামনা পাকখোক্লকই; অদুগা উনশা পেত্তুক-লে অমসুং নতাবা নচু নাল্লকই। শাক্ষনা অসি কম্রি;

শুম্বা মতমদা কোক তাওবা, উবগী শক্তি লোকপা অমসুং রাম্বুবা অসিনচিংবা থোরকই। মসিগী অনাবা অসিসু হকচাং অপুম্বা শোক্‌নুনা নাবা মরম্না মশা অপুম্বা য়েংবা তাই।

লায়য়েং:— মসিগী লায়য়েং অসিসু ইকাপ হেনবা হায়রবা লায়য়েং অদুমা য়েংবা য়াগনি।

মসিগী মতুংদা মাংশুবা ঐবা অমসুং কৈপাক লায়য়েং, ঈশিং লায়য়েং হুংশিৎ কুংশা লায়য়েং, হিগয়েবা, থোবা, য়েৎপা অসিনচিংবা লায়য়েং মচাকশিং আসগা লোয়ননা চৎথগদবনি।

ঈরোন (Thrombosis):— হায়রিবা লায়না আসদা ঈচেন লেংদবা ঈথোং শেংদবা হায়বা লাইয়েংবা অদু লোইরবা মতুংদা ঈচেন অসিগী মথক্তা উনশাশিংগা নম্লনা মকু অনৌবা অমা শেমদুনা ঈচেন ইস্তহল্লি অমসুং হবচাং অপূম্বা শোন্দরকই। মসিসু শিংলি শোকপা (Phlebitis) হায়বা লায়য়েং অদুগী মতুং ইন্না য়েংবীয়্ু।

শিংলি চাওথোকপা (Varicose veins):— হায়রিবা লায়না অসিদা শিংলি অসি চাওথোরকই, পাকথোরকই অমসুং কর্বাশিনবা হেনজিল্লকই মসি হকচাং মকম অপুম্বদা শোক্রবসু থোগগী শরুক্তা শোকপা উই। থোঙগী শিংলি আসনা থরাইদগী চাওই অদুগা থোঙগী শিংলি আসনা শিজিন্নবা শিংলিশিং অদু থম্মোই ভান্নাউপুরকই। মাংবা মৈথৎপা, চিঙ্গাক লানবা হকচাং শাক্তেনবাচিংনা রাৎপা মরমনা লায়না অসি ওহাল্লবনি।

লাইয়েং:— লাইয়েংবা আসগী অমত্তা তাহবা লায়য়েংদি লায়না অসিগী হোয়করম লোথোকপনি।

থৈ মহি মরূপগা মনামশিং মহি তাকা চাহুনা মুমিৎ হখি, মতাখি তরেৎখ্রি মরূপগা তয়ানি কাওবা চয়া হেন্দোকপা য়ায়া কায়গনি। চয়া হেল্লিতৈ মপুওদা অমাংবা অমম্বুং চয়া হেনবগী কত্তবা ময়াম চিৎয়কপা অহু লৌখোরূবা ক্লাস অমা শিজিন্নহুনা হকচাং কনবা হোংবগদবনি। চমাহেনবা লোইরবা মচুওদা অচৎ হেন্না মনা মশিংগী শিংজুনা অনাবা চিঞাক ওইনা চাহুনা মতম শাংবা লেবগনি থৌ অমম্বুং বাউদা তাউবা লোৎ, মহী মনায় (খু), মৈখুনীগা অহুগা চা কাওবা অকয়না শিজিন্নহুনা চিঞাকা ময়মদা য়ায়া চেকশিনগদবনি।

থা অনি অহুবগী মপুওদা অমুক অমুক হে-য়া অমম্বুং মনামশিং অতেকপা চাহুনা মহূগী মচুংদা মহোৈশাগী চিঞাক চাহুনা মতম থয়া লেপ্পুনা চয়া হেনগদবনি। অসগা লোয়নবা য়াংলেন ইরুং-অমা মরূপগা খূরুটিং ইরুঙবা নিং ইরুঙবা হকচাং কংবা নাপবা, লৈপাক লায়রেং, হুংথা লায়রেং অমম্বুং থোম্বা, য়েৎপা, হিগা থেবা হমাং ওাথোকপা থাবা য়াদবা লায়রেংনি, চাক চাৎপরুবা মচুংদা হাপ্পা অপগা মহুওদা অমুকংদি হবাং ওাথোকদবনি। অহুগা শাকেন অমা হবা চাবা নরূপ যোগাসন ওইরবহু লেপ্পা য়াদবনি।

মকম লায়রেংগী মতাঙদগী লৈপাক থোবা মরূপগা য়েৎপা অসি য়ায়া কায়গনি। মুখাদাং তুথা মতমদা হকচাংদা য়েৎ-লগদবনি অহুগা অমুকা অমুক লোখোকদবনি। অহুগা হামৎকী ওইবা তোগদবনি। অখোকপা থোক অহু হকচাংগী শরুকগী য়াংথৎবা লেনবা হোৎনবা য়ায়া মাইবা লৈরবাদ মাসম য়ায়া



